

日付	献立名	材料名	おやつ
1(水)	ごはん 鰯の磯辺揚げ ゆかり和え みそ汁	米 鰯 小麦粉 へーキングパウダー 塩 青のり 水 油 白菜 人参 きゅうり ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	いももち じゃがいも 片栗粉 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳
2(木)	ごはん 鶏の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 わかめスープ	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 切り干し大根 へーコン キャベツ 玉ねぎ 塩 油 わかめ 玉ねぎ ｺｰﾝ ｺﾝﾈﾞ 醤油 塩	白蒸しパン 小麦粉 三温糖 へーキングパウダー 水 油 牛乳
3(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 キャベツ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 南瓜 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ	おからドーナツ おから 小麦粉 豆乳 三温糖 へーキングパウダー 油 牛乳
4(土)	ｺﾝﾈﾞﾏｰﾒ ﾊﾟｯﾀ	中華麺 へーコン 白菜 玉ねぎ ｺｰﾝ ねぎ ｺﾝﾈﾞ 醤油 塩 ﾊﾟｯﾀ	黒糖ﾀｰﾈ (ぼたぼた焼き 牛乳
6(月)	ごはん 鶏の唐揚げ ﾌﾚﾝﾁﾀﾞﾝ ｺﾝﾈﾞｽｰﾌﾟ	米 鶏もも肉 塩 酒 生姜 醤油 片栗粉 油 キャベツ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 へーコン 白菜 玉ねぎ ｺﾝﾈﾞ 醤油 塩	あべかわﾏｶﾆ ﾏｶﾆ きな粉 三温糖 牛乳
7(火)	ﾊﾝﾃﾞｨｽ ﾎﾟﾂﾀﾗﾀﾞ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 ｺﾝﾈﾞ 水 三温糖 小麦粉 ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾄﾚﾋﾞｭｰﾙ 醤油 ﾕｽﾀｰｰｽ 塩 じゃがいも きゅうり ｳｯﾁｪｰ ｴﾅﾎﾞﾚ 塩	りんご [幼]ｼｵﾄｾﾝﾍﾞｲ 牛乳
8(水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	米 鮭 塩 キャベツ 人参 しめじ 油 みそ みりん 三温糖 酒 豆腐 白菜 とろろこんぶ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ﾌﾚﾝﾁｰｽﾄ ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ 卵 三温糖 牛乳 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳
9(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 添え野菜 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 塩 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし汁 みそ	ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰ[みかん] ﾘｰｽﾞ 牛乳
10(金)	ごはん 魚の照り焼き 小松菜のみそﾄﾚｯｼﾝｸﾞ すまし汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 小松菜 キャベツ 人参 ｺｰﾝ ごま ﾏﾅﾄﾚ みそ 三温糖 酢 ごま油 麴 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ふかし芋 さつまいも 牛乳
14(火)	ごはん 蒸し肉団子 春雨ﾀﾞﾝ 中華ｽｰﾌﾟ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 醤油 酒 塩 片栗粉 春雨 きゅうり キャベツ 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 へーコン もやし ｴﾅﾎﾞﾚ 鶏がらｽｰﾌﾟ 塩	りんごかん 寒天 三温糖 水 りんごｼｭｰｽ 牛乳
15(水)	ごはん 鰯の磯辺揚げ ゆかり和え みそ汁	米 鰯 小麦粉 へーキングパウダー 塩 青のり 水 油 白菜 人参 きゅうり ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	いももち じゃがいも 片栗粉 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳
16(木)	高野豆腐のそぼろ丼 粉ふき芋 すまし汁	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 かつお・昆布だし汁 生姜 醤油 酒 三温糖 みりん 片栗粉 じゃがいも 塩 青のり わかめ えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	いちご蒸しパン 小麦粉 三温糖 へーキングパウダー 水 いちごｼｬﾒ 油 牛乳
17(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 キャベツ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 南瓜 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ	おからドーナツ おから 小麦粉 豆乳 三温糖 へーキングパウダー 油 牛乳
18(土)	たぬきうどん ﾘｰｽﾞ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん ﾘｰｽﾞ	北海道ﾐﾙｸﾊﾟﾝ 動物ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳
20(月)	ごはん ｷﾝｸﾞﾀﾞｯﾄ ﾌﾚﾝﾁﾀﾞﾝ ｺﾝﾈﾞｽｰﾌﾟ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 片栗粉 塩 ｺﾝﾈﾞ 油 ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾕｽﾀｰｰｽ 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 へーコン 白菜 玉ねぎ ｺﾝﾈﾞ 醤油 塩	あべかわﾏｶﾆ ﾏｶﾆ きな粉 三温糖 牛乳
21(火)	豆乳ｶﾚｰﾗｲｽ ｳｯﾁｪｰ	米 鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 ﾀｰﾏﾘｯｸ ｶﾚｰ粉 ｸﾐﾝ ｶｰﾀﾞﾓ 小麦粉 豆乳 塩 ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾄﾚﾋﾞｰｽﾄ ﾕｽﾀｰｰｽ 醤油 ｺﾝﾈﾞ りんごｼｰｽ 三温糖 ｳｯﾁｪｰ きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油	りんご [幼]ｼｵﾄｾﾝﾍﾞｲ 牛乳
22(水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	米 鮭 塩 キャベツ 人参 しめじ 油 みそ みりん 三温糖 酒 豆腐 白菜 とろろこんぶ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ﾌﾚﾝﾁｰｽﾄ ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ 卵 三温糖 牛乳 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳

日付	献立名	材料名	おやつ
23(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 添え野菜 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ｷｬﾊﾞﾁ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 塩 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし汁 みそ	ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰ-[みかん] チｰｽﾞ 牛乳
24(金)	ごはん 魚の照り焼き 小松菜のみそﾄﾚｯｼﾝｸﾞ すまし汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 小松菜 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 ｺｰﾝ ｺﾏ ｱﾓﾃﾞﾚ みそ 三温糖 酢 ごま油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ふかし芋 さつまいも 牛乳
25(土)	和風ちゃんぽん ﾊﾞﾅﾅ	中華麺 ｾｰﾝ ｷｬﾊﾞﾁ 人参 たけのこ もやし ねぎ ｺﾝｼｹﾞ 醤油 塩 ﾊﾞﾅﾅ	ｶｽﾀｰﾛｰﾙ [幼]ﾏﾏ せんべい 牛乳
27(月)	ごはん すき焼き風煮 うどん汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しらたき 豆腐 ねぎ 麩 三温糖 醤油 油 かつお・昆布だし汁 干しうどん 小松菜 ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	ﾌﾟﾚｰﾝｻﾞﾌﾞﾙ 小麦粉 三温糖 油 水 牛乳
28(火)	ごはん おばけｼｭﾙﾏｲ 春雨ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 醤油 酒 塩 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨 きゅうり ｷｬﾊﾞﾁ 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 ｾｰﾝ もやし ｷﾝｳﾝｻｲ 鶏がらｽｰﾌﾟ 塩	りんごかん 寒天 三温糖 水 りんごｼﾞｭｰｽ 牛乳
29(水)	ごはん 鯖のﾌﾗｲ ゆかり和え みそ汁	米 鯖 小麦粉 ｾｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 ｾｰﾝ粉 油 ｹﾅｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｰｽ 三温糖 白菜 人参 きゅうり ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	ﾊｯｼｭﾎﾟﾃﾄ じゃがいも 片栗粉 塩 ｺﾝｼｹﾞ 油 牛乳
30(木)	ごはん 鶏の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 わかめｽｰﾌﾟ	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 切り干し大根 ｾｰﾝ ｷｬﾊﾞﾁ 玉ねぎ 塩 油 わかめ 玉ねぎ ｺｰﾝ ｺﾝｼｹﾞ 醤油 塩	白蒸ｼﾎﾝ 小麦粉 三温糖 ｾｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油 牛乳
31(金)	ごはん 鮭の塩焼き みかんｻﾗﾀﾞ みそ汁	米 鮭 塩 みかん缶 ｷｬﾊﾞﾁ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 麩 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ﾕｰｸﾞﾙﾄ ぼたぼた焼き

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に

食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は

フォークの持参は不要です)

北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」

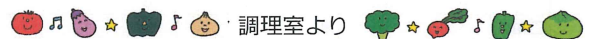
今月、給食に登場する「鮭のちゃんちゃん焼き」

鮭などの魚と野菜を蒸し焼きにし、バターや味噌で味付けしたものです。

漁師たちが鉄板の上で魚を焼いて食べていたことが発祥の料理とされ、

今ではホットプレートやフライパンで手軽に作れる

家庭料理としても人気です。



今月は「食品ロス削減月間」です。

日本ではまだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物がたくさんあると言われています。

上手に食材を使って食品ロスを減らしていきましょう！

令和7年10月 献立表

こうたり保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ	延長
	1(水)	ごはん 鰯の磯辺揚げ ゆかり和え みそ汁	米 鰯 小麦粉 へーキングパウダー 塩 青のり 水 油 白菜 人参 きゅうり ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	いももち じゃがいも 片栗粉 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳	ワガせんべい
	2(木)	ごはん 鶏の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 わかめスープ	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 切り干し大根 へーコン キャベツ 玉ねぎ 塩 油 わかめ 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	白蒸しパン 小麦粉 三温糖 へーキングパウダー 水 油 牛乳	若菜ごはん
	3(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 キャベツ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 南瓜 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ	おからドーナツ おから 小麦粉 豆乳 三温糖 へーキングパウダー 油 牛乳	フォレスト
	6(月)	ごはん 鶏の唐揚げ りんショウガ コンソメスープ	米 鶏もも肉 塩 酒 生姜 醤油 片栗粉 油 キャベツ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 へーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	あべかわマカニ マカニ きな粉 三温糖 牛乳	ゆかりごはん
	7(火)	ハンバーグ ポテトサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 グリルペースト 油 コンソメ 水 三温糖 小麦粉 キャベツ トマト レール 醤油 ウスターソース 塩 じゃがいも きゅうり 水 水煮 マヨネーズ 塩	りんご [幼.2歳]リットせんべい [0.1歳]おこさませんべい 牛乳	わかめごはん
	8(水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	米 鮭 塩 キャベツ 人参 しめじ 油 みそ みりん 三温糖 酒 豆腐 白菜 とうろこんぶ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	りんごトースト フランスパン 卵 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳	ミレビースタット
	9(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 添え野菜 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 ブロッコリー 塩 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし汁 みそ	アップルゼリー[みかん] チーズ 牛乳	鶏そぼろごはん
	10(金)	ごはん 魚の照り焼き 小松菜のみそドレッシング すまし汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 小松菜 キャベツ 人参 コンゴマ マヨネーズ みそ 三温糖 酢 ごま油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ふかし芋 さつまいも 牛乳	ぼたぼた焼き
	11(土)	ごはん[ふりかけ] コンソメラーメン	米 若菜 中華麺 へーコン 白菜 玉ねぎ コンゴマ ねぎ コンソメ 醤油 塩	ベジータパン まがりせんべい 牛乳	おこさませんべい
	14(火)	ごはん 蒸し肉団子 春雨サラダ 中華スープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 醤油 酒 塩 片栗粉 春雨 きゅうり キャベツ 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 へーコン もやし 揚げ油 鶏がらスープ 塩	りんごかん 寒天 三温糖 水 りんごジュース 牛乳	塩こんぶごはん
	15(水)	ごはん 鰯の磯辺揚げ ゆかり和え みそ汁	米 鰯 小麦粉 へーキングパウダー 塩 青のり 水 油 白菜 人参 きゅうり ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	いももち じゃがいも 片栗粉 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳	ワガせんべい
	16(木)	高野豆腐のそぼろ丼 粉ふき芋 すまし汁	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 かつお・昆布だし汁 生姜 醤油 酒 三温糖 みりん 片栗粉 じゃがいも 塩 青のり わかめ えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	いちご蒸しパン 小麦粉 三温糖 へーキングパウダー 水 いちごジャム 油 牛乳	若菜ごはん
	17(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 キャベツ 人参 きゅうり ごま 醤油 三温糖 南瓜 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ	おからドーナツ おから 小麦粉 豆乳 三温糖 へーキングパウダー 油 牛乳	フォレスト
	18(土)	ごはん[ふりかけ] たぬきうどん	米 鮭わかめ うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん	北海道ミルクパン 動物ビスケット 牛乳	おこさませんべい
	20(月)	ごはん チンゲン菜 りんショウガ コンソメスープ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 片栗粉 塩 コンソメ 油 キャベツ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 へーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	あべかわマカニ マカニ きな粉 三温糖 牛乳	ゆかりごはん
	21(火)	豆乳カレーライス サラダ	米 鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 ターメリック カレー粉 クミン カーダモン 小麦粉 豆乳 塩 キャベツ トマト スターソース 醤油 コンソメ りんごソース 三温糖 水 水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油	りんご [幼.2歳]リットせんべい [0.1歳]おこさませんべい 牛乳	わかめごはん
	22(水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	米 鮭 塩 キャベツ 人参 しめじ 油 みそ みりん 三温糖 酒 豆腐 白菜 とうろこんぶ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	りんごトースト フランスパン 卵 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳	ミレビースタット

令和7年10月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
23(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 添え野菜 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ｷｬﾊﾞﾁ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 塩 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし汁 みそ	ｶｯﾌﾟｾﾚｰ[みかん] チｰｽﾞ 牛乳	鶏そぼろごはん
24(金)	ごはん 魚の照り焼き 小松菜のみそﾄﾚｯｼﾝｸﾞ すまし汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 小松菜 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 ｺｰﾝ ｺﾏ ｻﾄﾞﾚ みそ 三温糖 酢 ごま油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ふかし芋 さつまいも 牛乳	ぼたぼた焼き
25(土)	ごはん[ふりかけ] 和風ちゃんぽん	米 ゆかり 中華麺 ｾｰﾝ ｷｬﾊﾞﾁ 人参 たけのこ もやし ねぎ ｺﾝﾈ 醤油 塩	ｶｽﾀｰﾄﾞｰﾙﾊﾟﾝ [幼 2歳]ﾗｸﾞｾﾝﾍﾞｲ [0 1歳]ﾗﾌﾄｾﾝﾍﾞｲ 牛乳	おこさませんべい
27(月)	ごはん すき焼き風煮 うどん汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しらたき 豆腐 ねぎ 麩 三温糖 醤油 油 かつお・昆布だし汁 干しうどん 小松菜 ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	ﾌﾞﾚｰﾝｻﾌﾞﾚ 小麦粉 三温糖 油 水 牛乳	鮭ﾌﾙｰｸごはん
28(火)	ごはん おぼけｼｭﾙﾏｲ 春雨ﾗｸﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 醤油 酒 塩 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨 きゅうり ｷｬﾊﾞﾁ 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 ｾｰﾝ もやし ｴﾝﾍﾞﾝｼﾞ 鶏がらｽｰﾌﾟ 塩	りんごかん 寒天 三温糖 水 りんごｼﾞｭｰｽ 牛乳	塩こんぶごはん
29(水)	ごはん 鯖のﾌﾗｲ ゆかり和え みそ汁	米 鯖 小麦粉 ｾｰﾝ ｷﾞﾝｸﾞﾊﾟｰ 水 ｾｰﾝ粉 油 ｴﾁﾔｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｰｽ 三温糖 白菜 人参 きゅうり ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	ﾊｼｼﾎﾂﾄ じゃがいも 片栗粉 塩 ｺﾝﾈ 油 牛乳	ﾗｸﾞｾﾝﾍﾞｲ
30(木)	ごはん 鶏の照焼き 切干大根の洋風炒り煮 わかめｽｰﾌﾟ	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 切り干し大根 ｾｰﾝ ｷｬﾊﾞﾁ 玉ねぎ 塩 油 わかめ 玉ねぎ ｺｰﾝ ｺﾝﾈ 醤油 塩	白蒸しﾊﾟﾝ 小麦粉 三温糖 ｾｰﾝ ｷﾞﾝｸﾞﾊﾟｰ 水 油 牛乳	若菜ごはん
31(金)	ごはん 鮭の塩焼き みかんﾗｸﾞ みそ汁	米 鮭 塩 みかん缶 ｷｬﾊﾞﾁ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 麩 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ﾌｪｲｽ ﾁｭｰｰ粉 牛乳 油 牛乳	ﾌｵｲｽﾋﾞｽｹｯﾄ

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に

食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は

フォークの持参は不要です)

北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」

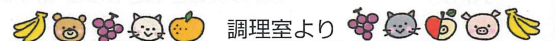
今月、給食に登場する「鮭のちゃんちゃん焼き」

鮭などの魚と野菜を蒸し焼きにし、バターや味噌で味付けしたものです。

漁師たちが鉄板の上で魚を焼いて食べていたことが発祥の料理とされ、

今ではホットプレートやフライパンで手軽に作れる

家庭料理としても人気です。



調理室より

実りの秋・食欲の秋です。栄養豊富な旬の食材を日々の食事に取り入れてみましょう！

秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気にすごしましょう！