

# 11月8日(月)

ご飯

和風たまご焼き

カリカリおひたし

具たくさん豆乳みそ汁

牛乳

みそ

みそは蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。種類はこうじの違いによって、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また色の違いによって、赤みそ、淡色みそ、白みそに分けられます。味も、甘口・辛口などがあります。

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| しめじ   | ： | 長野  |
| にんじん  | ： | 北海道 |
| 長葱    | ： | 青森  |
| キャベツ  | ： | 茨城  |
| もやし   | ： | 栃木  |
| 生姜    | ： | 高知  |
| じゃがいも | ： | 北海道 |
| れんこん  | ： | 茨城  |
| だいこん  | ： | 青森  |
| こまつな  | ： | 東京  |
| 豚肉    | ： | 千葉  |
| たまご   | ： | 青森  |