

の献立表

八戸学院幼稚園

（1・2歳児）

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
01	食パン　りんごジャム	食パン、スパゲティ、油、砂糖、さつまいも、白い風船	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、きな粉	たまねぎ、りんごジャム、はくさい、にんじん、ホールトマト缶詰、かぶ、きゅうり、いんげん、エリンギ、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 白い風船	エネルギー	412	kcal
⁀	肉団子のトマト煮					麦茶	たんぱく質	15.4	g
火	スパゲティサラダ					きなこさつま芋	脂質	13.1	g
⌣	白菜のスープ						カルシウム	188	mg
02	ごはん	米、油、小麦粉、パン粉、すりごま、砂糖、ホットケーキ粉、ハッピーターン	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、白みそ、調製豆乳、ゆであずき缶、牛乳	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 ハッピーターン	エネルギー	414	kcal
⁀	メンチカツ					麦茶	たんぱく質	14.5	g
水	小松菜のごまみそ和え					小豆蒸しパン	脂質	13.6	g
⌣	豆腐のすまし汁						カルシウム	211	mg
03	ごはん	米、米こうじ、ごま、砂糖、ごま油、せんべい、マドレーヌ	牛乳、鶏もも肉、白みそ	れんこん、はくさい、ごぼう、いんげん、まいたけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい	エネルギー	419	kcal
⁀	鶏肉の塩麹焼き					麦茶	たんぱく質	15.2	g
木	れんこんのきんぴら					マドレーヌ	脂質	13.1	g
⌣	白菜のみそ汁						カルシウム	151	mg
04	ちゃんぽんめん　ヨーグルト	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、じゃが芋、和風ドレッシング、ごま油、油、砂糖、ミルクサブレ、ウエハース	ヨーグルト、牛乳、白身魚すり身、豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ、牛乳	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、かぼちゃ、黒きくらげ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー	447	kcal
⁀	かぼちゃしゅうまい					麦茶	たんぱく質	19.0	g
金	ブロッコリーとツナのサラダ					ミルクサブレ	脂質	17.1	g
⌣	みかん						カルシウム	648	mg
05	ドライカレーライス	米、和風ドレッシング、油、ビスコ、星たべよ	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、コーン、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ピーマン、野菜ジュース、にんにく、しょうが	カレールウ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ	エネルギー	414	kcal
⁀	ほうれん草とささみのサラダ					野菜ジュース	たんぱく質	13.7	g
土	きのこのスープ					星たべよ	脂質	12.6	g
⌣							カルシウム	243	mg
07	ごはん	米、砂糖、油、片栗粉、食パン、白い風船	牛乳、豚肉、白みそ、かまぼこ、無塩バター	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 白い風船	エネルギー	410	kcal
⁀	豚肉のしょうが焼き					麦茶	たんぱく質	15.7	g
月	ほうれん草と切干の和え物					ココアクリームサンド	脂質	11.7	g
⌣	キャベツのみそ汁						カルシウム	197	mg
08	ごはん　キウイフルーツ	米、さつまいも、じゃが芋、和風ドレッシング、コーンフレーク、星たべよ、マシュマロ	牛乳、あじ、白みそ、無塩バター	だいこん、キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、のり佃煮、カットわかめ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、マヨドレ	牛乳 星たべよ	エネルギー	420	kcal
⁀	あじののりマヨ焼き					麦茶	たんぱく質	14.7	g
火	大根サラダ					マシュマロおこし	脂質	10.9	g
⌣	五目みそ汁						カルシウム	204	mg
09	けんちんうどん	ゆでうどん、さといも、油、小麦粉、パン粉、クッキー、あんパン	牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、大豆粉	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	牛乳 クッキー	エネルギー	413	kcal
⁀	おさかなナゲット					麦茶	たんぱく質	17.0	g
水	かぼちゃサラダ					あんパン	脂質	15.1	g
⌣	バナナ						カルシウム	169	mg
10	ハヤシライス	米、和風ドレッシング、砂糖、油、ホットケーキ粉、せんべい	牛乳、牛肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、海藻ミックス	ハヤシルウ	牛乳 せんべい	エネルギー	442	kcal
⁀	海藻サラダ					麦茶	たんぱく質	12.4	g
木	フルーツポンチ					豆腐マフィン	脂質	12.7	g
⌣							カルシウム	166	mg
11	カレーピラフ　いちごゼリー	米、片栗粉、油、星たべよ、ビスコ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、コーン、にんじん、グリンピース、しょうが	しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩、カレー粉、マヨドレ	牛乳 星たべよ	エネルギー	420	kcal
⁀	鶏のからあげ					麦茶	たんぱく質	15.0	g
金	ポパイサラダ					ビスコ	脂質	12.9	g
⌣	コンソメスープ						カルシウム	238	mg
12 ⁀ 土 ⌣	クリスマス発表会								

クリスマス





※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
14	ごはん	米、さつまいも、ごま、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉、ビスケット	牛乳、さば、白みそ、油揚げ、無塩バター、調製豆乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん、ひじき、もも缶	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 ビスケット	エネルギー	439	kcal
⁀	さばのごま焼き					麦茶	たんぱく質	16.0	g
月	ひじきの五目煮					桃のケーキ	脂質	13.9	g
⌣	小松菜のみそ汁						カルシウム	215	mg
15	ごはん	米、パン粉、誕生日ケーキ、星たべよ	牛乳、さけ、白みそ	キャベツ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、パセリ粉	牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー	411	kcal
⁀	鮭のパン粉焼き					麦茶	たんぱく質	16.2	g
火	キャベツとわかめの甘酢和え					星たべよ	脂質	11.7	g
⌣	れんこんのみそ汁						カルシウム	185	mg
16	コッペパン	コッペパン、じゃが芋、小麦粉、マカロニ、和風ドレッシング、油、砂糖、パン粉	牛乳、卵、とろけるチーズ、ベーコン、鶏もも肉、おから	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、コーン、赤ピーマン、にんじん	コンソメ、食塩	牛乳 クッキー	エネルギー	409	kcal
⁀	まるごとグラタン					麦茶	たんぱく質	19.0	g
水	花野菜サラダ					チキンナゲット	脂質	17.0	g
⌣	洋風かき玉スープ						カルシウム	193	mg
17	タンメン　チーズ	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、片栗粉、ココアウエハース	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、チーズ、ちくわ、牛乳	みかん、オクラ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ココアウエハース	エネルギー	414	kcal
⁀	焼き春巻き					麦茶	たんぱく質	20.6	g
木	オクラとちくわの磯和え					ヨーグルト	脂質	17.8	g
⌣	みかん						カルシウム	400	mg
18	ごはん	米、さつまいも、砂糖、すりごま、ごま油、せんべい、白い風船	豚肉、木綿豆腐、白みそ、牛乳	だいこん、にんじん、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 せんべい	エネルギー	440	kcal
⁀	豚バラ大根					麦茶	たんぱく質	13.2	g
金	さつま芋のごまよごし					白い風船	脂質	15.2	g
⌣	豆腐ときのこのみそ汁						カルシウム	199	mg
19	照り焼き丼	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油、クッキー、ハッピーターン	牛乳、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、白みそ、さつま揚げ	キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、カットわかめ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、本みりん	牛乳 クッキー	エネルギー	418	kcal
⁀	キャベツとかにかまの和え物					野菜ジュース	たんぱく質	15.9	g
土	かぶのみそ汁					ハッピーターン	脂質	15.5	g
⌣							カルシウム	165	mg
21	ツナとひじきのごはん　メロゴールド	米、じゃが芋、油、砂糖、食パン、星たべよ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ	はくさい、メロゴールド、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 星たべよ	エネルギー	410	kcal
⁀	鶏じゃが					麦茶	たんぱく質	15.1	g
月	白菜のゆかり和え					ジャムサンド	脂質	9.3	g
⌣	ほうれん草のみそ汁						カルシウム	211	mg
22	ごはん　ごま塩	米、砂糖、片栗粉、ハッピーターン	牛乳、ぶり、ゆであずき缶、白みそ、きな粉	みかん、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ゆず果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ハッピーターン	エネルギー	420	kcal
⁀	ぶりのゆずみそ焼き　みかん					麦茶	たんぱく質	16.2	g
火	かぼちゃのいとこ煮					牛乳もち	脂質	12.7	g
⌣	根菜のすまし汁						カルシウム	167	mg
23	冬野菜カレーライス　ヨーグルト	米、さといも、和風ドレッシング、油、ととやき、卵ボーロ	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳	いちご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、れんこん、かんてん	カレールウ、マヨドレ	牛乳 卵ボーロ	エネルギー	438	kcal
⁀	寒天サラダ					麦茶	たんぱく質	15.3	g
水	茹でブロッコリー					ととやき	脂質	12.1	g
⌣	いちご						カルシウム	339	mg



終園日

今年も残すところあと1ヶ月となりました。いよいよ冬本番となり、寒さや空気の乾燥で風邪を引きやすい時期です。
冬野菜などを取り入れ、栄養バランスのよい食事を心がけ、体調管理に気をつけていきましょう。

☆冬の野菜を食べよう☆

冬野菜には体を温めてくれる効果があります。特に根菜は地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養がたくさんあります。
また他の冬野菜も寒さで凍ることがないように糖をため込むため、食べたときに甘く感じます。

［おいしい野菜の見分けポイント］



●白菜
葉が隙間なく詰まり、フカフカしていないものがよい。芯のあたりが盛り上がっていると



●ブロッコリー
茎が変色せず「す」が入っていないものが良い。外葉がしおれていないものが新鮮。



●小松菜
濃い緑で肉厚の葉で、茎は短く厚くピンとしたものが良い。葉が大きなものは味が濃く、小ぶりのものはやわらかい。



の献立表

八戸学院幼稚園

日／曜	献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価		
01	食パン　りんごジャム	食パン、スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、りんごジャム、はくさい、にんじん、ホールトマト缶詰、かぶ、きゅうり、いんげん、エリンギ、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー	387	kcal
㈪	肉団子のトマト煮　牛乳					たんぱく質	16.6	g
火	スパゲティサラダ					脂質	13.1	g
◡	白菜のスープ					カルシウム	150	mg
02	ごはん　小魚	米、油、小麦粉、パン粉、すりごま、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、いわし(煮干し)、卵、白みそ	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	エネルギー	417	kcal
㈫	メンチカツ					たんぱく質	18.5	g
水	小松菜のごまみそ和え					脂質	14.1	g
◡	豆腐のすまし汁					カルシウム	223	mg
03	ごはん　牛乳	米、米こうじ、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、白みそ	れんこん、はくさい、ごぼう、いんげん、まいたけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー	396	kcal
㈬	鶏肉の塩麹焼き					たんぱく質	20.6	g
木	れんこんのきんぴら					脂質	8.7	g
◡	白菜のみそ汁					カルシウム	155	mg
04	ちゃんぽんめん　ヨーグルト	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、じゃが芋、和風ドレッシング、ごま油、油、砂糖	ヨーグルト、牛乳、白身魚すり身、豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、かぼちゃ、黒きくらげ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	376	kcal
㈭	かぼちゃしゅうまい					たんぱく質	19.7	g
金	ブロッコリーとツナのサラダ					脂質	9.1	g
◡	みかん					カルシウム	181	mg
05	ドライカレーライス	米、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、コーン、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	カレールウ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー	408	kcal
㈮	ほうれん草とささみのサラダ					たんぱく質	15.2	g
土	きのこのスープ					脂質	12.9	g
◡	牛乳					カルシウム	148	mg
07	ごはん　牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、白みそ、かまぼこ	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、本みりん	エネルギー	414	kcal
㈪	豚肉のしょうが焼き					たんぱく質	18.2	g
月	ほうれん草と切干の和え物					脂質	12.1	g
◡	キャベツのみそ汁					カルシウム	162	mg
08	ごはん　キウイフルーツ	米、さつまいも、じゃが芋、和風ドレッシング	牛乳、あじ、白みそ	だいこん、キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、のり佃煮、カットわかめ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、マヨドレ	エネルギー	407	kcal
㈫	あじののりマヨ焼き　牛乳					たんぱく質	17.2	g
火	大根サラダ					脂質	9.4	g
◡	五目みそ汁					カルシウム	181	mg
9	けんちんうどん　牛乳	ゆでうどん、さといも、油、小麦粉、パン粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、大豆粉	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、マヨドレ	エネルギー	386	kcal
㈬	おさかなナゲット					たんぱく質	21.5	g
水	かぼちゃサラダ					脂質	14.3	g
◡	バナナ					カルシウム	181	mg
10	ハヤシライス	米、和風ドレッシング、砂糖、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、海藻ミックス	ハヤシルウ	エネルギー	437	kcal
㈭	海藻サラダ					たんぱく質	12.2	g
木	フルーツポンチ					脂質	12.2	g
◡	牛乳					カルシウム	149	mg
11	カレーピラフ　いちごゼリー	米、片栗粉、油、いちごゼリー	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、コーン、にんじん、グリンピース、しょうが	しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩、カレー粉、マヨドレ	エネルギー	445	kcal
㈮	鶏のからあげ　牛乳					たんぱく質	21.2	g
金	ポパイサラダ					脂質	14.3	g
◡	コンソメスープ					カルシウム	151	mg
12	クリスマス発表会							
㈯								
◡								



クリスマスメニュー



※12月のお誕生日会にはいちごケーキが付きます。
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



日／曜	献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価		
14	ごはん　牛乳	米、さつまいも、ごま、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉	牛乳、さば、白みそ、油揚げ、無塩バター、調製豆乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん、ひじき、もも缶	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー	429	kcal
㈪	さばのごま焼き					たんぱく質	18.1	g
月	ひじきの五目煮					脂質	13.3	g
◡	小松菜のみそ汁					カルシウム	197	mg
15	ごはん　牛乳	米、パン粉、いちごケーキ	牛乳、さけ、白みそ	キャベツ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、パセリ粉	エネルギー	478	kcal
㈫	鮭のパン粉焼き　いちごケーキ					たんぱく質	19.9	g
火	キャベツとわかめの甘酢和え					脂質	13.4	g
◡	れんこんのみそ汁					カルシウム	155	mg
16	コッペパン　牛乳	コッペパン、じゃが芋、小麦粉、マカロニ、和風ドレッシング	牛乳、卵、とろけるチーズ、ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、コーン、赤ピーマン、にんじん	コンソメ、食塩	エネルギー	415	kcal
㈭	まるごとグラタン					たんぱく質	17.6	g
水	花野菜サラダ					脂質	14.5	g
◡	洋風かき玉スープ					カルシウム	209	mg
17	タンメン　チーズ	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、片栗粉	豚ひき肉、豚肉、チーズ、ちくわ	みかん、オクラ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	370	kcal
㈮	焼き春巻き					たんぱく質	17.9	g
木	オクラとちくわの磯和え					脂質	15.2	g
◡	みかん					カルシウム	131	mg
18	ごはん　小魚	米、さつまいも、砂糖、すりごま、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、白みそ、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、しいたけ、まいたけ、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー	453	kcal
㈪	豚バラ大根					たんぱく質	15.5	g
金	さつま芋のごまよごし					脂質	15.5	g
◡	豆腐ときのこのみそ汁					カルシウム	182	mg
19	照り焼き丼	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、白みそ、さつま揚げ	キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、本みりん	エネルギー	408	kcal
㈫	キャベツとかにかまの和え物					たんぱく質	21.1	g
土	かぶのみそ汁					脂質	10.5	g
◡	牛乳					カルシウム	167	mg
21	ごはん　牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、牛肉、焼き豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、赤ピーマン、ねぎ、えのきたけ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	エネルギー	444	kcal
㈬	肉豆腐					たんぱく質	16.7	g
月	すき昆布とツナの和え物					脂質	16.6	g
◡	チンゲン菜のみそ汁					カルシウム	205	mg
22	ごはん　ごま塩	米、砂糖	牛乳、ぶり、ゆであずき缶、白みそ	みかん、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ゆず果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー	459	kcal
㈭	ぶりのゆずみそ焼き　みかん					たんぱく質	18.2	g
火	かぼちゃのいとこ煮　牛乳					脂質	12.0	g
◡	根菜のすまし汁					カルシウム	148	mg
23	冬野菜カレーライス　ヨーグルト	米、さといも、和風ドレッシング、油	ヨーグルト、鶏もも肉	いちご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、れんこん、かんてん	カレールウ	エネルギー	377	kcal
㈮	寒天サラダ					たんぱく質	13.3	g
水	茹でブロッコリー					脂質	7.0	g
◡	いちご					カルシウム	136	mg



終園日

1号・新2号振替休日

お誕生日会

今年も残すところあと1ヶ月となりました。
いよいよ冬本番となり、寒さや空気の乾燥で風邪を引きやすい時期です。
冬野菜などを取り入れ、栄養バランスのよい食事を心がけ、体調管理に気をつけていきましょう。



☆冬の野菜を食べよう☆

冬野菜には体を温めてくれる効果があります。特に根菜は地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養がたくさんあります。
また他の冬野菜も寒さで凍ることがないように糖をため込むため、食べたときに甘く感じます。

［おいしい野菜の見分けポイント］



●白菜
葉が隙間なく詰まり、フカフカしていないものがよい。芯のあたりが盛り上がっていると古いもの。



●ブロッコリー
茎が変色せず「す」が入っていないものが良い。外葉がしおれていないものが新鮮。



●小松菜
濃い緑で肉厚の葉で、茎は短く厚くビンとしたものが良い。葉が大きなものは味が濃く、小ぶりのものはやわらかい。