

# 5月19日(木)

ごはん

八宝菜

チンゲンサイともやし  
のしょうがあえ

パイナップル  
(カット缶)

牛乳

## 八宝菜

八宝菜の「八」は数が多いことを意味する言葉で、よい材料をたくさん使って作った料理のことをいいます。

中国語では「パーパオツアイ」と読みます。

今日の八宝菜には、豚肉、<sup>ふたにく</sup>うずら卵、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけの8種類の材料が使われています。



「八宝菜」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ しいたけ もやし パイナップル(カット缶)	精白米 砂糖 じゃがいもでん粉	綿実油