



12月のこんだて

令和7年 日清医療食品

日	こんだて	おやつ	(あか) 血や肉をつくる	(きいろ) 热や力になる	(みどり) 体の調子を整える
1 月	麦ご飯 さばのみそ煮 クーブイリチー 花麩のすまし汁 果物缶	牛乳 豆腐スコーン	さば みそ 昆布 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく 油 花麩 ケーキミックス バター チョコ	生姜 切干大根 人参 えのき 大根の葉 果物缶
2 火	あわご飯 大根のみそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 人参しりしり 果物	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 にら 大根 長ねぎ 果物
3 水	ハヤシライス スパゲティサラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 カステラ	牛肉 豚レバー ツナ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスバ マヨドレ カステラ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セ ロリ グリーンピース きゅうり パプリ カ
4 木	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 麩チャンプルー そうめん汁 果物	牛乳 ちんぴん	白身魚 みそ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車 麩 そうめん ちんぴんミクス	生姜 小松菜 コーン 人参 ねぎ 果物
5 金	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 白菜の和え物 もずくのすまし汁 ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	わかめ 豚レバー ツナ もず く ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター	にんにく 白菜 人参 きゅうり えのき ねぎ
6 土	五目チャーハン ナムル 中華スープ 果物缶	牛乳 レモンケーキ	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ヒーマン 椎耳 もやし パプリカ にんにく 小松 菜 ねぎ 甲物牛
8 月	麦ご飯 ムニエル パパイヤイリチー おつゆ麩のみそ汁 果物缶	豆乳ココア チーズ蒸しパン	白身魚 豚肉 みそ 卵 豆乳 ココア クリームチーズ	米 押麦 木粉 ハター 砂糖 おつゆ麩 小麦粉 ケーキミック ス	パパイヤ 人参 にら ほうれん草 玉ねぎ 果物缶
9 火	焼きうどん かぼちゃサラダ 鶏肉スープ 果物	麦茶 じゅーしいおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ 鶏肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	うどん 油 マヨドレ ごま油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎耳 ピーマン 南瓜 きゅうり 大根 生姜 にん にく
10 水	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 人形焼き	牛肉 かつお わかめ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく 人形焼き	玉ねぎ 人参 椎耳 クリーンヒー ス 切干大根 きゅうり パプリカ か ぶ
11 木	あわご飯 魚の磯辺揚げ いり豆腐 里芋のみそ汁 果物	牛乳 アイスボックスクッキー	白身魚 あおさ 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ ツナ 卵 牛乳	米 もちきび 米粉 油 ごま油 里芋 小麦粉 バ ター	人参 いんげん しめじ 大根の葉 キャベツ ニラ 果物
12 金	お弁当会	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵	砂糖 バター パン	
13 土	生活発表会				
15 月	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物缶	牛乳 きなこサブレ	豆腐 豚ミンチ 大豆ミンチ みそ ちくわ わかめ 卵 きなこ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま バター ケーキミックス	椎耳 人参 玉ねぎ たけのこ に ら にんにく 生姜 キャベツ ほうれ ん草
16 火	バターロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーのごま和え 果物	麦茶 油みそおにぎり	鶏肉 牛乳 ひじき 油みそ のり	パン バター 砂糖 ごま 米	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム ブロッコリー コーン パプリカ 果物
17 水	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース 誕生日ケーキ	ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま ジャガイモ ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッ コリー パプリカ 人参 果物
18 木	枝豆ご飯 れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにゃくソテー 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 キャラメル麩	鶏ミンチ 豆腐 ツナ 卵 み そ 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 油 車麩 バター	枝豆 玉ねぎ れんこん 生姜 チンゲン菜 人参 南瓜 大根の葉 果物
19 金	あわご飯 さばの塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐 果物	牛乳 ブラウニー	さば わかめ ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 小麦粉 バター ココア	大根 きゅうり ねぎ 果物
20 土	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 果物缶	牛乳 ふんわり蒸しパン	もずく 豚ミンチ ちくわ 油 揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 蒸しパン	ヒーマン 生姜 コーン キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人 参 ねぎ 里物牛
22 月	麦ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きのこのすまし汁 果物缶	牛乳 バナナマフィン	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 牛 乳	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま ケーキミックス バター	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物 果物缶
23 火	ゆかりご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 果物	ヤクルト 大学芋	鶏つみれ ちくわ 厚揚げ ツ ナ ヤクルト	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨドレ さつま芋 油 ごま	大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ 果物
24 水	チキンカレー 野菜サラダ わかめと豆腐のスープ 果物	牛乳 クリームパン	鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 ジャガイモ 油 カレーフレーク 砂糖 ごま クリームパン	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ きゅう り トマト 長ねぎ 里物
25 木	チキンライス ミートローフ ポテトサラダ コーンクリームスープ 果物	牛乳 クリスマス ケーキ	鶏肉 合挽きミンチ 大豆ミン チ 豚レバー 卵 牛乳	米 バター ジャガイモ マヨドレ 砂糖	玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 パプリカ きゅうり コーン 果物
26 金	年越しそば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	麦茶 いなりずし	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 の り 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ご ま 米	ねぎ 小松菜 人参 果物 ほうれん草
27 土	ガパオライス ブロッコリーのごま和え ビーフンスープ 果物缶	牛乳 和のパンケーキ	豚ミンチ 大豆ミンチ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 パンケーキ	玉ねぎ ハブリカ ヒーマン にん にく ブロッコリー コーン えのき 人 参

12/29(月) ~1/4(日) 年末年始休み

今年も一年ありがとうございました！よいお年をお迎えください♪



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



離乳食献立表<その1>

令和7年 日清医療食品



12月

回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月
固さの 目安	トロトロ → ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 ワカメのすまし汁	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 ワカメのすまし汁
月	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 大根 人参 ほうれん草 果物			米 ささみ 玉ねぎ ワカメ	
2	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 青菜のそぼろ煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 青菜のそぼろ煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	7倍粥 しらすとじやが芋のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 しらすとじやが芋の柔らか煮 大根のすまし汁
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ さつま芋 チンゲン菜 人参 キャベツ 果物			米 しらす ジヤガ芋 青さのり 大根	
3	10倍粥 人参りんごペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 南瓜と青菜のつぶし煮 魚汁	全粥 南瓜と青菜の柔らか煮 魚汁
水	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ 果物			米 南瓜 チンゲン菜 白身魚	
4	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 冬瓜のとろとろ煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 冬瓜のとろとろ煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 果物			米 ささみ 小松菜 トマト	
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
金	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり もずく 果物			米 しらす 人参 さつま芋	
6	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 オクラのすまし汁	全粥 冬瓜のそぼろ煮 オクラのすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 果物			米 鶏ミンチ 冬瓜 オクラ	
8	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 なすのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 なすのすまし汁
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			米 ささみ 人参 なす	
9	10倍粥 大根とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 ひじきとブロッコリーのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 ひじきとブロッコリーの柔らか煮 冬瓜のすまし汁
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 大根 キャベツ 人参 果物			米 ひじき ブロッコリー 冬瓜	
10	10倍粥 しらすと人参のペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	7倍粥 さつま芋と南瓜のつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 さつま芋と南瓜の柔らか煮 オクラのすまし汁
水	(主な材料) 米 しらす 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ 果物			米 さつま芋 南瓜 オクラ	
11	10倍粥 豆腐と白菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とあおさのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚とあおさの柔らか煮 人参のすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 ひじき 白菜 人参 玉ねぎ 果物			米 白身魚 あおさ 人参	
12	お弁当日			7倍粥 大根とじやが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 大根とじやが芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁
金	生活発表会				
13	生活発表会				
15	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 冬瓜スープ 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 冬瓜スープ 果物	7倍粥 しらすと玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 しらすと玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 果物			米 しらす 玉ねぎ わかめ	
16	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 豆乳 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			米 白身魚 人参 オクラ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和7年 日清医療食品



回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	中期 7・8ヶ月
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
17	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのみぞ汁 果物	7倍粥 しらすと大根のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 しらすと大根の柔らか煮 わかめのすまし汁
水	(主な材料)米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ なす 果物			米 しらす 大根 わかめ	
18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナと南瓜のつぶし煮 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ツナと南瓜の柔らか煮 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とプロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚とプロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁
木	(主な材料)米 ツナ 南瓜 豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 果物			米 白身魚 プロッコリー 人参	
19	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 ささみのトマトあんかけ じゃが芋のすまし汁	全粥 ささみのトマトあんかけ じゃが芋のすまし汁
金	(主な材料)米 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 大根 きゅうり 果物			米 ささみ トマト じゃが芋	
20	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとプロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁 果物	全粥 ささみとプロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁 果物	7倍粥 キャベツのそぼろ煮 もずくのすまし汁	全粥 キャベツのそぼろ煮 もずくのすまし汁
土	(主な材料)米 ささみ プロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳 果物			米 鶏ミンチ キャベツ もずく	
22	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 白菜のみぞ汁 果物	7倍粥 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 ワカメのすまし汁	全粥 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 ワカメのすまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 小松菜 白菜 果物			米 南瓜 玉ねぎ ワカメ	
23	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチといんげんのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 鶏ミンチといんげんの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 きゅうり 冬瓜 人参 チンゲン菜 果物			米 鶏ミンチ いんげん 玉ねぎ	
24	10倍粥 南瓜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁	全粥 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ キャベツ 果物			米 鶏ミンチ 大根 小松菜	
25	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 きゅうりのみぞ汁 果物	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 さつま芋すまし汁
木	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 青さのり きゅうり 果物			米 白身魚 オクラ さつま芋	
26	10倍粥 さつま芋とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 納豆と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 納豆と青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ 果物			米 納豆 小松菜 冬瓜	
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 果物	7倍粥 オクラのそぼろ煮 アーサ汁	全粥 オクラのそぼろ煮 アーサ汁
土	(主な材料)米 しらす プロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草			米 鶏ミンチ オクラ あおさ	
	12/29(月)～1/4(日)年末年始休み				

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



離乳食にも便利なかぼちゃ

今年は12月22日(月)に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠かせなかった野菜です。体を温め免疫力を高めるなど、栄養たっぷりの食材です。体調を整えるために役立てましょう！



離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しきために調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。



来年もよろしくおながいします。