

# キッチンだより

令和2年5月1日  
白帆台保育園

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは徐々に新しい環境にも慣れ、元気に保育園生活を送っています。お散歩中の子どもたちや、ホールで遊んでいる子どもたちは、「今日の給食はなあに？」と、たくさん話しかけてくれます。給食室の扉は透明で開閉も自由です。子どもたちと会話をしながら、調理を進めています。



## 端午の節句

5月5日は、**端午の節句**(こどもの日)です。

こいのぼりを上げ、五月人形を飾り、**柏餅**や**ちまき**を食べて、子どもたちの成長をお祝いする日です。

ちまきは、中国の聖人『屈原(くつげん)』の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。保育園では1日のおやつにちまきを出します。

ご家庭でも家族みんなで柏餅やちまきを食べて、子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いしましょう♪



## 朝ごはんを食べて元気にスタート!



新年度が始まって1か月。朝ごはんはきちんと食べていますか？子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。



### 【朝ごはんを毎日食べるポイント】

#### 1. すっきりと目覚めさせる

すっきりと起きることができるためには十分な睡眠をとることが大切



#### 2. 毎日決まった時間に食べる



#### 3. 誰かと一緒に食べる



...保育園の人気の牛乳ときな粉を使ったおやつのご紹介...

### ★ミルクくずもち★

《材料こども1人分》

- ・牛乳 40cc
- ・片栗粉 8g
- ・スキムミルク 4g
- ・砂糖 6g
- きな粉 適量
- 砂糖 適量

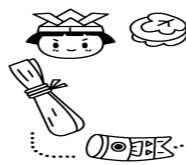
ひんやり、もちもちとした触感で子供たちに人気です★これから暑くなる季節のおやつにおすすめです。

#### 《作り方》

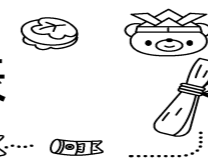
- ①片栗粉・スキムミルク・砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ②鍋に①と牛乳を入れ、火にかける前に全体をよく混ぜ合わせる。弱火で焦げないように木じゃくしでゆっくりと混ぜながら火にかける。
- ③しばらくすると粘り気が出て、全体がなめらかになってくる。ツヤがでてきたら火から下ろす。
- ④バットに移し、荒熱をとってから冷蔵庫に入れて冷ます。
- ⑤適当な大きさに切り、砂糖を入れたきな粉をまぶす。

### ♪給食室からのお知らせ♪

園の玄関に、昼食やおやつで子どもたちに好評だったメニュー、職員おすすめメニューなどのレシピを紹介します。おうちでも参考にしてみてください。また、「この給食どうやって作るのかな」など疑問や質問もお待ちしています。



## 5月の予定献立表



※ 未満児は、午前に水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			午後おやつ
		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	
1金	たけのごはん、えびフライ、花野菜のサラダ、わかめのすまし汁	米、油、マヨネーズ、麩、ちまき、三温糖、メイプル、ホットケーキ粉	油揚げ、えびフライ、豆腐、豆乳、牛乳	カリフラワー、ブロッコリー、人参、きゅうり、ほうれん草、筍、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、グリーンピース、ミニトマト、わかめ、よもぎ	牛乳、(以上児)ちまき、花せんべい、(未満児)よもぎホットケーキ、せんべい
2土	照り焼きチキン丼、みそ汁、くだもの	米、マヨネーズ、せんべい、クッキー	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、ねぎ、わかめ、海苔、バナナ	牛乳、せんべい、クッキー
3日	お弁当	せんべい	牛乳	ゼリー	牛乳、ミニゼリー、せんべい
4月	お弁当	せんべい、ウエハース	牛乳		牛乳、せんべい、ウエハース
5火	お弁当	せんべい	牛乳	ゼリー	牛乳、せんべい、ミニゼリー
6水	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、クッキー、せんべい
7木	ご飯、豚カツ、そら豆のホクホクサラダ、マカロニスープ	米、じゃが芋、白玉粉、小麦粉、パン粉、油、押麦、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、さつま芋	豚肉、小豆、ツナ、ハム	人参、玉葱、しめじ、ほうれん草、そら豆、コーン缶、よもぎ	牛乳、お団子、(1歳児)さつまいものおやき
8金	ご飯、さばのガーリック焼、ひじきの炒め煮、八宝菜風スープ	米、小麦粉、押麦、砂糖、片栗粉、三温糖、油、ごま油	魚、豚肉、えび、さつま揚げ、ごま	人参、白菜、蓮根、チンゲンサイ、筍、グリーンピース、ひじき、ねぎ、オレンジ	牛乳、オレンジ、コロコロクッキー
9土	ハヤシライス、ウインナー、くだもの	米、じゃがいも、油、せんべい、クッキー	豚肉、ウインナー、牛乳	玉葱、人参、トマトピューレ、しめじ、バナナ	牛乳、せんべい、クッキー
10日	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
11月	ご飯、鮭ときのこの甘酢あんかけ、小松菜の納豆和え、かぼちゃのみそ汁	米、さつま芋、グラニュー糖、片栗粉、油、押麦、砂糖、三温糖、ウエハース	魚、卵、豆乳、油揚げ、納豆、ちくわ、豆乳クリーム、牛乳	小松菜、南瓜、キャベツ、白菜、人参、玉葱、ごぼう、しめじ、ねぎ、えのきたけ	牛乳、手作りプリン、(未)ウエハース
12火	肉うどん、えびとそら豆のかき揚げ、きゅうりのゆかり和え、バナナ	ゆでうどん、米、さつま芋、油、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油	えび、牛肉、しらす干し、ごま、牛乳	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、そら豆、ねぎ、海苔、青のり、バナナ	お茶、おにぎり
13水	ご飯、ツナ入り卵焼き、ウインナーと野菜のソテー、たけのこ汁	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、マカロニ、砂糖、油、三温糖	卵、みそ、豚肉、ウインナー、ツナ、牛乳	人参、玉葱、ブロッコリー、筍、しめじ、干しぶどう、ねぎ、ひじき、バナナ	牛乳、パナナスコーン
14木	ご飯、魚のみそマヨネーズ焼き、ほうれん草の海苔和え、けんちん汁	米、押麦、マヨネーズ、三温糖、食パン	魚、豆腐、油揚げ、みそ、ちくわ、マーガリン、牛乳	ほうれん草、人参、キャベツ、大根、玉葱、ごぼう、ねぎ、椎茸、苺ジャム、海苔	牛乳、ジャムマーガリンサンド
15金	ご飯、豚肉のカレー炒め、ブロッコリーの和え物、レタスの中華スープ	米、さつま芋、押麦、油、グラニュー糖、三温糖、ごま油、オリーブ油、砂糖	豚肉、ハム、みそ、ツナ、チーズ、牛乳	レタス、ブロッコリー、玉葱、南瓜、人参、もやし、キャベツ、筍、わかめ	牛乳、おさつスティック、チーズ
16土	カレーライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、せんべい、クラッカー	豚肉、ウインナー、牛乳	玉葱、人参、バナナ	牛乳、せんべい、クラッカー
17日	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
18月	ご飯、豆腐入り松風焼き、五目和え、ふかしのみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、押麦、しらたき、砂糖、パン粉、三温糖	鶏肉、豆腐、みそ、ふかし、きな粉、油揚げ、脱脂粉乳、豆乳、ごま、牛乳	ほうれん草、人参、玉葱、しめじ、ねぎ、切干大根、わかめ	牛乳、ミルクくずもち
19火	ご飯、冷しやぶサラダ風、れんこんのきんぴら、オクラのみそ汁	米、押麦、三温糖、ごま油	豚肉、みそ、油揚げ、しらす干し、ごま、牛乳	人参、蓮根、もやし、大根、きゅうり、玉葱、えのきたけ、オクラ、グリーンピース、ねぎ、ひじき、ミニトマト、りんご	お茶、焼きおにぎり
20水	ご飯、魚のフライ、小松菜の梅和え、チンゲンサイの卵スープ	米、焼きそばめん、小麦粉、押麦、パン粉、片栗粉、油、ごま油	魚、豚肉、ハム、卵、ちくわ、牛乳	小松菜、人参、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、梅ひしお、青のり	牛乳、おやつ焼きそば
21木	ご飯、鶏肉のトマト煮、スナッパえんどうのごま和え、けんちん汁	米、ホットケーキ粉、油、米粉、押麦、こんにゃく、黒砂糖、オリーブ油、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、油揚げ、ちくわ、ごま、牛乳	人参、玉葱、トマト、スナッパえんどう、大根、トマト缶、しめじ、ごぼう、ねぎ	牛乳、リングドーナツ
22金	お楽しみランチ	強力粉、きび砂糖、砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参	牛乳、手作りパン
23土	豚肉のみそ焼肉丼、豆腐のすまし汁、くだもの	米、三温糖、ごま油、せんべい、クラッカー	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	玉葱、キャベツ、えのきたけ、人参、ピーマン、ねぎ、わかめ、バナナ	牛乳、せんべい、クラッカー
24日	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
25月	ご飯、魚のカレームニエル、わかめの酢の物、そら豆のクリームスープ	米、さつま芋、じゃが芋、小麦粉、押麦、三温糖、オリーブ油、油、砂糖	魚、鶏肉、ごま、牛乳	人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、白菜、そら豆、わかめ、コーン缶	牛乳、いもけんぴ
26火	ご飯、擬製豆腐、オクラの納豆和え、切り干し大根のみそ汁	米、じゃが芋、押麦、砂糖、食パン、油	豆腐、卵、鶏肉、みそ、納豆、チーズ、かつお節、牛乳	人参、きゅうり、オクラ、玉葱、キャベツ、コーン缶、ねぎ、椎茸、切干大根、わかめ	牛乳、ピザトースト
27水	ご飯、鮭のクリームソースがけ、切り干し大根のサラダ、なめこのすまし汁	米、もち米、小麦粉、押麦、オリーブ油、三温糖、ごま油	魚、豆腐、油揚げ、みそ、バター、ごま、牛乳	人参、玉葱、なめこ、きゅうり、小松菜、切干大根、ねぎ、ひじき	牛乳、五平もち
28木	ご飯、牛肉とスナッパえんどうの炒め煮、きゅうりの磯和え、麩のみそ汁	米、じゃが芋、押麦、グラニュー糖、麩、油、三温糖、食パン	牛肉、卵、みそ、油揚げ、バター、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、スナッパえんどう、小松菜、えのきたけ、玉葱、ねぎ、青のり、オレンジ果汁	牛乳、オレンジ風味のフレンチトースト
29金	えびピラフ、鶏肉のから揚げ、ブロッコリーとツナのサラダ、春雨スープ【誕生会】	米、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、春雨、マヨネーズ	鶏肉、卵、豆乳クリーム、ベーコン、えび、ツナ、牛乳	人参、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、アメリカンチェリー、みかん缶	牛乳、誕生日ケーキ
30土	ハヤシライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、せんべい、クラッカー	豚肉、ウインナー	玉葱、人参、トマトピューレ、しめじ、バナナ	牛乳、せんべい、クラッカー
31日	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー

【今月の平均栄養価】 ☆以上児 ..... エネルギー(508kcal)、たんぱく質(18.5g)、脂質(13.8g)、食塩(1.8g)  
☆未満児 ..... エネルギー(450kcal)、たんぱく質(16.8g)、脂質(13.7g)、食塩(1.5g)



令和2年5月1日  
白帆台保育園

新緑が香る心地よい風に吹かれて、園庭の鯉のぼりもきもちよさそうにおよんでいます。たまご組の子どもたちは少しずつ園での生活に慣れてきて、離乳食も少しずつ食べられるようになってきました。ゴールデンウィークなどの長い休日もあり、気温がぐんと上がって温かくなったり、突然寒くなったりする季節でもあります。体調管理には十分に気をつけましょう。



### 【離乳食の進め方の目安】



区分	ゴックン期 (5、6か月頃)	モグモグ期 (7、8か月頃)	カミカミ期 (9～11か月頃)	パクパク期 (12～18か月頃)
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回
離乳食の形状	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる固さ
1回あたりの量	ご飯	全粥 50～80g	全粥90g～ 軟飯80g	軟飯90g～ ご飯80g
	肉魚	肉10～15g 魚10～15g	肉15g 魚15g	肉15～20g 魚15～20g
	卵豆腐	卵黄1個～全卵1/3個 豆腐30～40g	全卵1/2個 豆腐45g	全卵1/2～2/3個 豆腐50～55g
	野菜乳製品	20～30g ヨーグルト 50～70g	30～40g ヨーグルト 80g	40～50g ヨーグルト 100g

### 【離乳食の固さの目安】

※上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

- ◎初期(ゴックン期)5、6か月ごろ ..... トロトロ (ヨーグルトのような状態)
- ◎中期(モグモグ期)7、8か月ごろ ..... ふわふわ (舌でつぶせる豆腐やプリンなどの固さ)
- ◎後期(カミカミ期)9～11か月ごろ ..... コロコロ (指で押すとつぶれるバナナのような固さ)
- ◎完了期(パクパク期)12～18か月ごろ ..... コロン (ミートボールのような歯ごたえ)

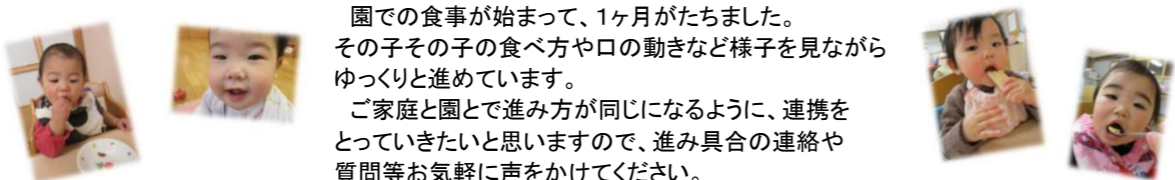
※あくまでも目安です。発達には個人差があるので、様子をよく見ながらすすめていきます。



### 【味付けについて】

多すぎる塩分は赤ちゃんの未熟な腎臓に負担をかけることになります。離乳食のスタート時期は味付けは必要ありません。ステップアップに応じてだんだんと薄味で調味しますが、食材がもつ本来の味で食べさせることが目標です。薄味とは、大人が味見をして味があるかないか程度です。お家で家族の食事から取り分けて作るときは、全体の味を薄味に心がけたり、調味をする前に取り分けて作りましょう。

園での食事が始まって、1ヶ月がたちました。その子その子の食べ方や口の動きなど様子を見ながらゆっくりと進めています。ご家庭と園とで進め方が同じになるように、連携をとっていきたく思いますので、進み具合の連絡や質問等お気軽に声をかけてください。



### 旬の野菜(5・6月)



#### グリーンピース.....

食物繊維、たんぱく質、ビタミンB1、B2が豊富。特に食物繊維は豆の中ではトップクラス。柔らかく茹でて薄皮を剥いてすり潰し、牛乳でのばせばポタージュが簡単に作れます。またお粥や煮物に加えてもよいでしょう。



#### ソラマメ.....

皮をむけばトロトロにしやすく初期から使えます。たんぱく質、ビタミンB1などの他に、鉄・銅などのミネラルが多いのが特徴です。ソラマメは、空気に触れると味も栄養価も低下するので、さやつきのまま保存し、茹でる直前にさやから出すといいでしょう。



## 5月の予定献立表

《離乳食》

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。



日付	1才～1才6か月以降(パクパク期)	9～11か月頃(カミカミ期)	7～8か月頃(モグモグ期)
1金	たけのこごはん 豆腐ハンバーグ 花野菜のサラダ わかめのすまし汁 (ホットケーキ)	軟飯 豆腐ハンバーグ 花野菜のサラダ わかめのすまし汁 (ホットケーキ)	お粥 豆腐入り肉団子 ブロッコリーの煮浸し かぼちゃの煮物 野菜スープ
2土	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 (せんべい、ポーロ)	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ
7木	ご飯 鶏肉のやわらか煮 そら豆のホクホクサラダ マカロニスープ (さつま芋のおやき)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 そら豆のホクホクサラダ マカロニスープ (さつま芋のおやき)	お粥 ささ身のやわらか煮 そら豆とじゃが芋のマッシュ ほうれん草の煮びたし 野菜スープ
8金	ご飯 さばの照り焼き ひじきの炒め煮 八宝菜風スープ (バナナ、ビスケット)	軟飯 白身魚の煮物 ひじきと野菜の煮物 白菜のみそ汁 (バナナ、ビスケット)	お粥 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 白菜と人参の煮びたし 野菜スープ
9土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 (くだものせんべい、ポーロ)	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 (くだものせんべい、ポーロ)	お粥 肉じゃが 野菜の煮浸し 野菜スープ
11月	ご飯 鮭ときのこのあんかけ 小松菜の納豆和え かぼちゃのみそ汁 (プリン、せんべい)	軟飯 鮭ときのこのあんかけ 小松菜の納豆和え かぼちゃのみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
12火	煮込みうどん 鶏肉とそら豆のお好み焼き キャベツの煮浸し バナナ (おにぎり)	煮込みうどん ささ身と野菜の旨煮 キャベツの煮びたし バナナ (せんべい、クッキー)	煮込みうどん ささ身のやわらか煮 そら豆とさつま芋の煮物 キャベツの煮びたし
13水	ご飯 ツナ入り卵焼きあんかけ ウインナーと野菜のソテー じゃがいものみそ汁 (バナナ、コーン)	軟飯 ツナ入り卵焼きあんかけ ブロッコリーのとえ物 じゃがいものみそ汁 (バナナ、ポーロ)	お粥 豆腐のあんかけ じゃがいもの煮物 人参とブロッコリーの煮物 野菜スープ
14木	ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き ほうれん草の海苔和え けんちん汁 (ジャムサンド)	軟飯 魚のみそ風味煮 ほうれん草の海苔和え けんちん汁 (スティック食パン)	お粥 白身魚のあんかけ ほうれん草と人参の煮びたし 大根のやわらか煮 野菜スープ
15金	ご飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーの和え物 レタスのスープ (ふかし芋)	軟飯 鶏肉と野菜の含め煮 ブロッコリーの和え物 レタスのスープ (ふかし芋)	お粥 ささ身のやわらか煮 ブロッコリーの和え物 キャベツの煮びたし 野菜スープ
16土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 (くだものせんべい、ポーロ)	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 (くだものせんべい、ポーロ)	お粥 肉じゃが 野菜の煮浸し 野菜スープ
18月	ご飯 豆腐入り松風焼き 五目和え じゃが芋のみそ汁 (ミルクくずもち)	軟飯 豆腐入り松風焼き 五目和え じゃが芋のみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 豆腐のあんかけ ほうれん草の煮びたし 人参とじゃが芋の煮物 野菜スープ
19火	ご飯 豚肉のりんごソース煮 れんこんのきんぴら オクラのみそ汁 (おにぎり)	軟飯 鶏肉のりんごソース煮 かぼちゃ煮物 オクラのみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 ささ身のりんごソース煮 人参と麩の煮物 大根のやわらか煮 野菜スープ
20水	ご飯 魚のパン粉焼き 小松菜の和え物 チンゲンサイの卵スープ (焼きそば)	軟飯 魚のだし煮 小松菜の和え物 チンゲンサイの卵スープ (煮込みうどん)	お粥 魚のだし煮 小松菜の煮びたし 人参と麩の煮物 野菜スープ
21木	ご飯 鶏肉のトマト煮 南瓜とえんどうの和え物 けんちん汁 (豆乳蒸しパン)	軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜とえんどうの和え物 けんちん汁 (豆乳蒸しパン)	お粥 ささ身のトマト煮 人参とかぼちゃの煮物 大根のやわらか煮 野菜スープ
22金	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつま芋のみそ汁 (手作りパン)	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつま芋のみそ汁 (せんべい、ビスケット)	お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
23土	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 (せんべい、ポーロ)	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ
25月	ご飯 魚のカレーニエル わかめの酢の物 そら豆のクリームスープ (ふかし芋)	軟飯 煮魚 キャベツの煮浸し そら豆のクリームスープ (ふかし芋)	お粥 白身魚の煮魚 キャベツと人参の和え物 そら豆とじゃがいもの煮物 野菜スープ
26火	ご飯 擬製豆腐 オクラの納豆和え 切り干し大根のみそ汁 (ピザトースト)	軟飯 擬製豆腐 オクラの納豆和え 切り干し大根のみそ汁 (スティック食パン)	お粥 豆腐のあんかけ 人参とキャベツの煮びたし じゃがいもの煮物 野菜スープ
27水	ご飯 鮭のクリームソースがけ 切り干し大根のサラダ なめこのすまし汁 (おにぎり)	軟飯 鮭のクリームソースがけ 切り干し大根の煮びたし 豆腐のすまし汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 鮭のあんかけ じゃがいもの煮物 小松菜と人参の煮びたし 野菜スープ
28木	ご飯 牛肉とスナックえんどうの炒め煮 キャベツの和え物 麩のみそ汁 (フレンチトースト)	軟飯 牛肉とスナックえんどうの炒め煮 キャベツの和え物 麩のみそ汁 (食パンジャムサンド)	お粥 ささ身の衣煮 キャベツの煮びたし じゃが芋の煮物 野菜スープ
29金	ピラフ 鶏肉の衣煮 ブロッコリーの和え物 春雨スープ (誕生日ケーキ)	軟飯 肉団子あんかけ ブロッコリーの和え物 野菜スープ (せんべい、ポーロ)	お粥 肉団子あんかけ ブロッコリーの煮びたし じゃが芋の煮物 野菜スープ
30土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 (くだものせんべい、ポーロ)	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 (くだものせんべい、ポーロ)	お粥 肉じゃが 野菜の煮浸し 野菜スープ