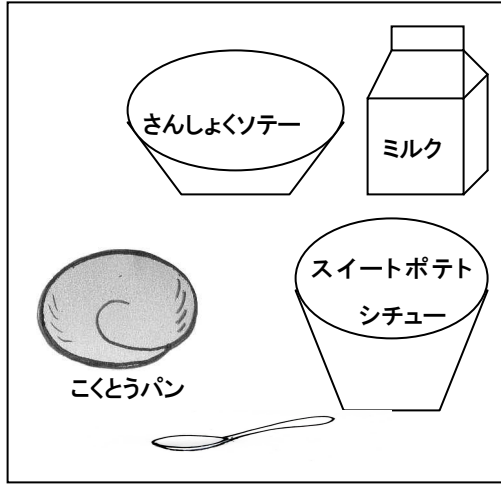


17日 (木)


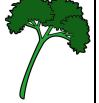
きょうのこんだて

こくとうパン
 ミルク
 スイートポテトシチュー
 さんしょくソテー

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう とりにく ポンレスハム 	き こくとうパン さつまいも こめあぶら こむぎこ バター ナタネサラダあぶら	みどり たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう ポールコーン 

ひとくちメモ

スイートポテトシチュー……今日はさつまいものシチューです。

さつまいもには、病気から体を守ってくれるビタミンCが、

みかんと同じくらい含まれています。

また、おなかの調子を整えてくれる食物せんいもたくさん含まれています。

甘味があっておいしいですね。

