

21日 (月)




きょうのこんだて

ミルク
 ドライカレー
 (むぎごはん)
 いもいもサラダ

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 もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ  ポンレスハム	き むぎごはん こめあぶら じゃがいも さつまいも さといも マヨネーズ	みどり たまねぎ  にんじん プルーンピューレ きゅうり 

ひとくちメモ

いもいもサラダ...今日のサラダには、じゃがいも・さといも・さつまいもの

3種類のいもが入っています。いも類には、おなかの調子を整える働きがある、

食物せんいがたくさん含まれています。

また、ビタミンCも多く、かぜの予防に効果があります。

かぜをひきやすい今の時期にはぴったりの食べものです。いろいろな「いも」の味がして、おいしいですね。

