

きょう こんだて 今日の献立

- ごこく
• 五穀ごはん
- ししゃものみりん焼きや
- あおな
• 青菜のしょうゆ炒め
- かみかみ豚汁とんじる
- ぎゅうにゅう
• 牛乳

きょう は ひ
今日は「いい歯の日」です。よくかむと歯やあごを強くしたり、
むし歯を防ぐなど、体にいいことがたくさんあります。

きょう た ごこく
そこで、今日はよくかまないと食べにくい「五穀ごはん」「しし
しゃものみりん焼き」「かみかみ豚汁とんじる」を作りました。

きょう だいず
また、今日から大豆ウィークです。
まいにちだいず だいず つく しょくひん
毎日大豆や大豆から作られる食品

はい こんだて
が入った献立です。

きょう あおな いた
今日は、「青菜のしょうゆ炒め」
の“油揚げ”と“しょうゆ”、
とんじる とうふ
「豚汁」の“豆腐”と“みそ”
です。よくかんで食べましょう。

