



本日の献立は…

アーモンドトースト・チキンビーンズ

チーズのサラダ・牛乳

ぎざたま 1杯



おたま かるく2杯



アーモンドには「ビタミンE」という栄養が含まれています。ビタミンEは、血液の流れをサラサラにして、みんなの体を元気に保つ働きがあります。

しっかり食べましょう！！

