



本日の献立は…

中華風焼肉ごはん・バンサンスー

ぎゅうにゅう
サーラータン・牛乳

豚肉 2枚

ごはん→肉→たれを
かけると美味しいです！

ぎざたま 1杯

おたま 1杯ちょっと

豚肉には、体をつくる「たんぱく質」や、元気の源になる「ビタミン B₁」が多く含まれています。特にビタミン B₁は、疲れをとったり、イライラを防ぐ働きをしてくれます！！

