



本日の献立は…

**ごはん・ひじきふりかけ・ちくわとししゃもの磯辺揚げ**

**大根サラダ・じゃが芋と油揚げのすまし汁・牛乳**

ぎざたま 半分

スプーン 1杯

大おたま 1杯半

今日は、手作りのひじきふりかけです。ひじきは海藻の仲間で、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。しっかり食べて元気な体をつくりましょう！

