

食育の日こんだて

10月17日（金）

- ・肉みそひじき丼
- ・おひたし
- ・みそ汁



食育の日の献立です。食物繊維たっぷりの献立が登場します。肉みそひじき丼は新献立です。ぶたミンチととりミンチとたまねぎを炒めてそばろにした中に戻したひじきを加え、みそとしょうゆ、砂糖などで甘辛く味付けしました。ご飯の上にかけて配りましょう。ひじきには、鉄分と、カルシウム、そして食物せんいがたっぷり含まれています。栄養たっぷりの肉みそひじき丼です。ご飯とよく混ぜていただきます。