



ほねぶとこんだて



12月10日(水)

- 食パン
- チキンカレーカツ
- そえ野菜
- ポトフ
- ヨーグルト
- 牛乳



カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。ヨーグルトは、牛乳などに乳酸菌を入れて発行させた食品です。ヨーグルトはおなかの調子を整える働きや、骨を強くする働きがあります。ヨーグルトにはクリーミーでなめらかなソフトヨーグルトと容器に入れてから発酵させて固めたハードヨーグルト、液状にした飲むヨーグルト、アイスクリームのように凍らせたフロースンヨーグルトの4つの種類があります。今日はハードヨーグルトです。