

9月10日（水）

- 食パン
- イチゴジャム
- ポークビーンズ
- ハムサラダ
- みかん
- 牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。よくかんで食べましょう。ポークビーンズには大豆が入っています。大豆にはたくさんたんぱく質が含まれていて、それはとても良いたんぱく質です。また、脂質や炭水化物、食物せんい、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンなどさまざまな栄養素が含まれます。栄養たっぷりの大豆の入ったポークビーンズはかみかみ献立です。よくかんでいただきます。