

2月25日（水）

- 食パン
- いちごジャム
- 豆乳シチュー
- フレンチサラダ
- 牛乳



豆乳の入ったシチューです。豆乳は大豆から作られます。豆腐を作る時の、豆腐に固める前の状態のもののことです。牛乳に似ているので、豆から作られるので豆乳とよばれるようになったそうです。世界中では、中国、タイ、アメリカに次いで多く飲まれています。豆乳には、質の良いタンパク質や、イソフラビン、サポニン、レシチンをはじめ、オリゴ糖やビタミンE、カルシウムなどたくさんの栄養成分が含まれています。