

6月14日（火）

- するめご飯
- みそ汁
- 土佐和え
- 牛乳



今日はよくかんで食べる、かみかみ献立です。カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。するめは、やりいか、けんさきいか、するめいかなどのいかの身を切り開いて内臓などを取り除いてひろげ、乾燥させたものです。このするめを細く切ったものと油揚げを一緒に炊き込んでするめご飯にしました。よくかむと、うまみがでてきます。今日はよくかんで食べるかみかみ献立です。よくかんでいただきます。