

7月18日（火）



今日のメニューは 五目あんかけ丼 もやしの塩ナムル

春雨の中華スープ 豆乳ようかん 牛乳です。

大豆をすりつぶしてできた液体に水を加えたものが「豆乳」

です。豆乳は牛乳に比べて 骨や歯をつくるカルシウムの

量は少ないですが、血液をつくる鉄分は

多く含まれています。今日は寒天とあんこで ようかんにしました。皆さんで食べてくださいね。