

うずら卵はのどにつまる危険があります。
よく噛んで食べましょう。

もやしの中華あえ

揚げギョーザ



ごはん

八宝菜

➡ 除去食
(卵抜き)



6月20日(金)



八宝菜

八宝菜は「たくさんの食材が入ったおかず」という意味です。

今日の八宝菜は、豚肉・うずら卵・たけのこ・キャベツ・ちんげん菜・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・しょうがで作られています。

肉とうずら卵からはたんぱく質、たくさんの野菜からは多くのビタミンや食物せんいなどがとれますね。