

フルーツゼリー

除去食
(小麦抜き)



にんじん

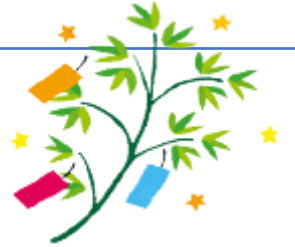
B

野菜のごま酢かけ

かき揚げ

7月7日(火) セタ献立②

☆ ☆ オクラ



給食では、かき揚げがよく登場しますが、季節によって具材は異なります。7月はセタにちなみ、夏野菜のオクラを星形の輪切りにして加えました。



オクラのネバネバとした粘液は、水溶性の食物せんいです。腸内環境を整えるのに役立ちます。



汁物より
控えめに
盛りましょう

ごはん

肉豆腐