



今日のデザートは「お菓子な目玉焼き」です。たまごで作った目玉焼きそっくりですが、甘いデザートです。黄桃と牛乳ゼリーからできています。みなさん、食べてみてくださいね。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

ぎゅうにゅう
牛乳○

かし めだま や
お菓子な目玉焼き○*

だいこん
大根とわかめスープ○*

ちゅうかどん
中華丼★○*