



きょう こんだて しゅやく 今日の献立の主役は、パワーが付きそうな 丼でです。  
 しょつきぐ 食器具の Spoonはスूपとデザート用で  
 どんぶり てき 丼は出来るだけかきこまず、よくかんでた食べ  
 てもらえると嬉しいです。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

はたら 働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…\*



かし めだまや お菓子な目玉焼き\*○★ ぎゅうにゅう 牛乳○

ぶたにく たま しょうがいた どん 豚肉と玉ねぎの生姜炒め丼★○\*

わかめと豆腐のスूप○\*