

こんだて いちぶへんこう だいまい  
献立を一部変更して大豆入りミートソーススパゲ

つく ティを作りました。だいまい 大豆はみじん切りにしてひき

にく ま 肉に混ぜることでいわかん 違和感なくた 食べることができます。



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

はたら 働きをするかをあらわ 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…\*

くだもの 果物\*

ぎゅうにゅう 牛乳○

ポテトサラダ○\*

だいまい 大豆入りミートソース

やさい 野菜スープ\*○

スパゲティ★○\*