

令和8年9月11日 金曜日

★☆☆フルーツ白玉

★牛乳



★四川豆腐

☺八王子産長ねぎ、にんにく、
しょうが、にんじん

★ごはん

★くずきりスープ

☺八王子産にんじん、長ねぎ

チンゲン菜

●栄養

【βカロテン】

体内でビタミンAに変わり、
皮膚や鼻やのどの粘膜を健康
に保つ働きがあります。

【カルシウム】

塩分を体の外に出す働きや運動による
筋肉の痙攣などを防ぐ働きがあります。

