

令和8年10月9日 金曜日

五つ星そろえて体力アップ献立

★果物(冷凍ぽんかん)

★牛乳

★野菜のごまドレッシング
☺️八王子産キャベツ、きゅうり使用

★鶏のレモンしょうゆ

★ごはん

★呉汁
☺️八王子産だいこん、長ねぎ、こまつな使用

★★★★★
五つ星そろえて**体力アップ**！
食事バランスばっちり！



五つ星は、主食、副菜、主菜、乳製品、果物で、
星の大きさは食べる量を表しています。

このように、バランスの良い食事を心がけていきましょう！