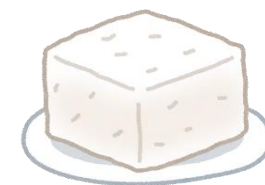


きょう
今日のハンバーグは、豆腐に野菜と豚肉を混
ぜて作りました。豆腐が入ることで、お肉だけ
のハンバーグよりもやわらかくなり、鉄分や
食物繊維、カルシウムなどの成長期に欠かせな
い栄養素を多くとることができます。

うえ あまから
上から甘辛いタレがかかっているので、
のこ
残さずにしっかり食べましょう。





ごはん、豆腐^{とうふ}ハンバーグ、和風^{わふう}ポテトサラダ、たまごのみそ汁^{しる}