

きょう 今日 のハンバーグは、豆腐に野菜と豚肉を混

せて作りました。 豆腐が入ることで、お肉だけ

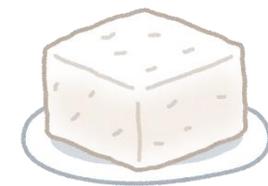
のハンバーグよりもやわらかくなり、鉄分や

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。

上から甘辛いタレがかかっているので、

残さずにしっかり食べましょう。





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