

9月14日(火)



昆布の炒め物 牛乳
ホキフライ
ごはん 冬瓜スープ

ホキフライ、衣はサクサクで中は柔らかな白身魚。とても美味しかったです。

昆布の炒め物は、昆布がツルッと柔らかで、ごはんのおかずにピッタリでした。

スープには、糸島産の冬瓜がたっぷり。冬瓜は、肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいる夏野菜です。たくさん食べて、元気をいただいた子どもたちです。