

5
鉄分献立

魚介類とひじきを
使った献立

献立名

ごはん・牛乳・焼きししゃも・白玉すまし汁・大豆の磯煮・みかん



5 鉄分献立

魚介類とひじきを
使った献立

献立名

麦ごはん・牛乳・はすの南蛮漬け・ひじきの炒め煮・冬瓜汁

