

アイアン給食



【献立の例】

- ★ 米飯
 - ★ 牛乳
 - ★ 豚肉とじゃが芋のカレーきんぴら
 - ★ 打ち豆のみそ汁
 - ★ 袋入り煮干し

この分量で

鐵 1.6 mg

撮取することができます。



◆調理のポイント等◆

打ち豆は、あまり早く入れません。（軟らかくなりすぎてしまいます。）

打ち豆以外の材料は季節の野菜やきのこ、芋類を使うと1年中楽しむことができます。

