



今日の献立は、セサミトースト、ツナサラダ、ビーンズシチュー、牛乳です。

セサミトーストは、バター・グラニュー糖・白すりごまを混ぜ合わせてものを食パンに塗っています。ごまは不足しやすい食材なので、今日のようにパンに塗ると簡単にとることができます。