

10月2日(水)

- ごはん
- 牛乳
- いわしのかば焼き
- ごまじょうゆあえ
- さつまい



栄養士からのコメント

今日のさつまいには旬のさつまいもを使っています。さつまいもにはビタミンCが多くふくまれていて、加熱をしてもこわれにくいという特徴があります。