

# 10月16日(水)

- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 親子丼の具
- ・ みそ汁
- ・ 黒みつかん



## 栄養士からのコメント

卵には様々な栄養素がバランスよくふくまれています。  
しかし、食物繊維とビタミンCがふくまれていないので、  
野菜や果物を一緒に食べるとバランスがよりよくなります。