

10月17日(木)

- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 豚肉のごままぶし
- ・ みそ汁
- ・ 焼きのり



栄養士からのコメント

みそ汁には、旬のしめじが入っています。きのこには、食物繊維やビタミン、ミネラルが多くふくまれていて、体の調子を整えてくれます。