10月 食育・やさいの日

テーマ野菜：きのこ

１９日の**食育・やさいの日**は、旬の「ぶなしめじ」を使った

『**きのこのお浸し**』です。

献立

- ご飯
- 和風ハンバーグ
- きのこのお浸し
- みそ汁
- りんご

間食

- ジャムロール

おうちでも ひと口目は 野菜 から

イラストは出町書房より