

10

食育・やさいの日

月

テーマ野菜:きのこ (10月18日)



今月の食育・やさいの日は、旬の「ぶなしめじ」を使った『きのこスープ』です。



献立

丸パン

チキンカツ

コールスローサラダ

きのこスープ

バナナ

間食

塩こんぶおにぎり



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