

10月27日(金)

- ・牛乳
- ・コッペパン
- ・かぼちゃのグラタン
- ・大豆とキャベツのサラダ
- ・五目スープ

<ひとくちメモ>

今日は、かぼちゃについてのお話です。かぼちゃはビタミンやミネラルが豊富に含まれる栄養たっぷりの野菜です。皮ふや目の粘膜を保護してくれる栄養素や食物繊維が多く含まれています。今日はかぼちゃを入れて、優しい甘みを感じられるグラタンにしました♪

