



献立だより

令和4年度

11月14日(月) 献立紹介

- ・みそおでん
- ・さつまいものかきあげ
- ・ほうれん草のおひたし
- ・すまし汁



「さつまいものかきあげ」
さつまいもは、エネルギーのもととなる「糖質」を多く含んでいます。さつまいもの旬は10月～1月で、今が一番美味しい時期です。



11月22日(火) 献立紹介

- ・豚肉のきのこ炒め
- ・五目煮
- ・きゅうりとコーンの甘酢和え
- ・コンソメスープ



「豚肉のきのこ炒め」
ほとんどの種類が秋に旬を迎えるきのこは、栄養満点！おなかの調子を整え、腸内の有害な物質を吸着して排泄する食物繊維を多く含んでいます。

