

11月27日(月)

きょう こんだて
今日の献立は かぼちやのミートドリア コールスローサラダ だいこんのスープ ぎゅうにゅう
牛乳です。



かぼちやには からだ ちょうし
身体の調子を整えてくれるビタミンや
ミネラルが ほうふ ふく
豊富に含まれています。

しゅうかく がつ がつ
収穫は7月から9月ですが、そのあと2～3か げつ お
月置いておくことで あま おい
甘みがまして美味しくなるので まさに いま しゅん
旬
の野菜です。