



食育の日献立



11月19日(火)

- ・ピラフ
- ・きのここと白花豆のスープ
- ・フィッシュサラダ
- ・牛乳



食育の日の献立です。しろ花豆は花豆と呼ばれるべにばないんげん豆の一種で、白い大きな豆です。主に北海道で作られています。日本人に不足しがちなビタミンB1等のビタミン類やカルシウムがたくさんふくまれています。今日のスープは、野菜やきのこをオリーブオイルで炒め、豆乳を入れて煮込んでいます。今日のかみかみ献立です。良くかんで食べましょう。