

ブルーベリージャム

野菜サラダ

ウインナーの
ケチャップ煮

10月9日(木)



小松菜

ブルーベリー



10月10日は目の愛護デーです。
目を大切にし、目の健康を意識する日です。

目の愛護デーの献立として、ブルーベリージャムが付いています。

ブルーベリーの青紫色の色素には、アントシアニンが含まれており、目の疲労回復や炎症をやわらげる働きがあります。



コッペパン

かぼちゃのシチュー

代替食
(ごはん)



除去食
(乳抜き)

