

10月9日(木)



かぼちゃのうま煮

肉団子の甘酢あんかけ



ごはん

みそ汁

かぼちゃ

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、かぼちゃを使った献立の紹介です。

かぼちゃは、ビタミンAを多く含んでおり、目の粘膜を保護し、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがある食材です。