

# 11月6日(木)

わかめのサラダ

ますフライ(1人1個)



コッペパン

きのこシチュー

代替食  
(ごはん)



除去食  
(乳抜き)



## きのこ



きのこは、秋から冬にかけてが旬でおいしい時期です。この時期にいろいろなきのこを楽しむことをおすすめします。今日はシチューに入れました。

きのこは、食物せんいやビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの体への吸収を助ける働きがあります。