

令和7年11月5日(水)

旬:きのこ



★牛乳

★ポテトのキッシュ

★きのこピラフ
☺八王子産にんじん使用

★野菜スープ
☺八王子産にんじん、キャベツ使用



旬 きのこ



9 産地を
応援しよう



食べられるきのこは200種類あると言われています。その中からえのきたけ、しめじを使いました。

えのきたけは、白いものが主に流通されていますが、野生のえのきたけは、茶色をしています。うま味が出るきのこです。

しめじは、くせがなくて食べやすいきのこです。

きのこはとっても体に良く、食物繊維が多くビタミンがたっぷり含まれています。骨を強くする働きもあります。しっかり食べましょう。