

11月6日(月)

ツナチーズトースト

秋野菜のトマトシチュー

オレンジゼリー

牛乳

秋野菜のトマトシチュー

秋においしい、“にんじん”や“れんこん”などの根菜の入ったトマトシチューです。

“にんじん”は一年中流通していますが、実は秋～冬が旬の野菜です。この時期のにんじんは、甘味や栄養成分から見ると一年で最もおいしい時期といえます。

また、秋の“れんこん”は、柔らかく、あっさりした味わいで、冬にかけて粘りが出て甘味が増してくるのが特徴です。

| | |
|--------|-------|
| 玉ねぎ | ：北海道 |
| パセリ | ：千葉 |
| にんじん | ：北海道 |
| しめじ | ：長野 |
| れんこん | ：茨城 |
| じゃが芋 | ：北海道 |
| ブロッコリー | ：愛知 |
| レモン | ：アメリカ |
| とり肉 | ：宮崎 |