

まよのメニュー



12月9.23日(水)



ゆかりごはん



松風焼 はるさめサラダ

みそ汁 (かぶ・椎茸・水菜)



保育園でよく登場する松風焼きですが、本来はお正月の定番料理の一つです。鶏ひき肉に味付けして平らに焼き、羽子板状に切ります。羽子板の形が「末広」を表し、縁起が良いとされています。

今日のみそ汁には冬野菜のかぶを沢山いれました (*^_^*)

エネルギー 402 Kcal タンパク質 19.1 g
脂質 6.7 g 塩分 1.6 g