

# まよのメニュー



3月17日(水)、30日(火)



鶏塩うどん



かぼちゃサラダ

ぶどうラッシー



今日の主食は鶏塩うどんです！

鶏肉の栄養素と言えは【たんぱく質】。鶏肉のたんぱく質はバランスが良く、豚肉・牛肉と比べると脂質も少ないため、子どもも食べやすいです。たんぱく質が不足してしまうと、肌トラブルが増えたり、筋肉量が低下して、骨折やけがをしやすくなります。肉・魚・豆類など、たんぱく質を毎日食べましょう！

エネルギー 384 Kcal    タンパク質 13.5 g  
脂質 15.7 g                      塩分 1.7 g