

きょうのメニュー



11月1日(月)



ひじきふりかけご飯



かれいの煮つけ

サラダ菜 ミニトマト



納豆汁



今日の魚は「かれい」です。白身魚で、消化・吸収に優れているので、離乳食の初期食から食べられるお魚です。

「左ヒラメの右かれい」という言葉があるように、体の右側に目があるお魚です！



エネルギー	395	Kcal	タンパク質	19.5	g
脂質	6.4	g	塩分	2.8	g