

きょうのメニュー



11月2,16日(火)



牛乳 十二穀ロール
根菜のみそグラタン
はるさめスープ



今日の主菜は、新メニューの“根菜のみそグラタン”です！
11月の献立表にレシピを記載しました。保育園の具材は、豚挽肉・大根・れんこん・人参・玉ねぎ・長ねぎ・人参が入っていますが、きのこやゴボウなどもオススメです！みそは大豆の発酵食品で、腸内環境を整えたり体を温める効果があります。

エネルギー 510 Kcal タンパク質 20.5 g
脂質 25.0 g 塩分 2.9 g