

きょうのメニュー



1月20日(木)



じゃこふりかけごはん



ツナコロッケ

サラダ菜 ミニトマト



みそ汁 (なめこ・みずな)



今日の主菜はツナコロッケでした！ツナ缶はとても使い勝手がよく、栄養価も高い食材です。加熱不要で保存もきくので非常食としてもおすすめです。保育園でも、いつでも使えるように常備している食材のひとつです♪

エネルギー 450kcal タンパク質 15.0g
脂質 12.4g 塩分 2.1g