

まよのメニュー



9月15.29日(木)



ごまご飯



タンドリーチキン

小松菜の納豆和え



みそ汁(人参・しめじ)



今日の主菜はタンドリーチキンです！オーブンで焼いていると、とっても良い香りが一階ホールまで広がりました(*^_^*)
保育園では【豆乳ヨーグルト】を使って作りました。乳製品不使用のレシピになっています。カレー粉のおかげで、少量の塩分でも深みのある味付けになりました☆

エネルギー 383 Kcal タンパク質 21.5 g
脂質 6.8 g 塩分 2.2 g