

まよのメニュー



9月7.21日(水)



ひじきご飯



鮭のマヨコーン焼き

高野豆腐の含め煮



みそ汁(千んげん菜・なめこ)



今日のお魚は鮭！マヨネーズ・玉ねぎ・コーンと合わせて焼きました。(保育園ではマヨドシを使用しました)

鮭は脂身が多く柔らかいため、子どもたちにも食べやすいお魚の一つです。蒸し料理や焼き物、フライなど様々な調理で美味しく食べられます。ビタミンD【骨の材料となるカルシウムのサポートをする】が豊富で、カルシウムを多く含む食品と一緒に食べると、更に効率よくカルシウムの吸収が高まります。

エネルギー 560 Kcal タンパク質 24.3 g
脂質 22.0 g 塩分 1.9 g