

まよのメニュー



10月19日(水)



秋色ごはん



唐揚げ サラダ菜

わかめの酢の物



すまし汁 (ほうれん草・豆腐)



おやつはさつまいもにそっくりな
[さつまいもクッキー] です!



今日は10月のお誕生会でした。10月生まれのお友達、おめでとうございます!!

主食は秋の食材がたっぷり入った炊き込みご飯を作りました。きのこ(舞茸・しめじ)、人参、さつまいも(さつまいも掘りで収穫したものです)、油揚げ...優しい味付けのほっこりするごはんになりました(*^_^*)どのクラスの友達も良く食べました

エネルギー 410 Kcal タンパク質 24.5 g
脂質 9.1 g 塩分 2.8 g