

# まよのメニュー



11月14.28日(月)

ごまご飯

鶏のみそ焼き サラダ菜

切り干し大根の梅マヨ和え

すまし汁(白菜、椎茸)



今日の主菜は新メニューです！ひと口大に切った鶏肉（保育園ではもも肉を使用しました）を、味噌・砂糖・みりん・にんにくに漬け込み、オーブンで焼きました。一時間ほど漬けると味がよくしみこみ、ごはんが進む味付けになります！お弁当にもおすすめです!(^^)!

エネルギー 412 Kcal    タンパク質 19.0 g  
脂質 10.0 g                      塩分 1.6 g