

# まきよのメニュー



11月9日(水)



白菜と豚肉のうどん  
かぼちゃサラダ



メニュー変更 いちごラッシー



秋～冬にかけて旬を迎える白菜を沢山使ったうどんメニューです。にんにく・生姜・豚肉・たっぷりの白菜を、醤油・砂糖・酒・酢で炒め煮にします。味付けのポイントは【酢】！子ども達だけではなく、先生にも人気なメニューです!(^^)！  
幼児クラスのかぼちゃサラダにはコーンフレークをのせて食感も楽しめるようにしたところ・・・「カリカリ好き～！」と普段以上に喜んで食べてくれました。

エネルギー 626 Kcal タンパク質 12.6 g  
脂質 33.5 g 塩分 2.8 g