

# さむよりのメニュー



12月8.22日(木)



ほうとう



フロッコリーの海苔和え

8日 はちみつレモンラッシー



22日 はちみつゆずラッシー



さむ〜い冬に食べたい ほうとう！平たい麺と沢山の具をみそ味で煮こんだ山梨県の郷土料理です。（※ほうとう麺は幼児クラスからの提供です。）かぼちゃ・里芋・長ねぎ・大根・人参・しめじ・豚肉がたっぷり入っていて体がほっこり温まりました。

エネルギー 386 Kcal タンパク質 15.3 g  
脂質 7.0 g 塩分 2.9 g