

# まよのメニュー



**1月16.30日(月)**



**ひじきふりかけごはん**



**鮭とじゃがいものソテー**

**切り干し大根の煮物**



**みそ汁(ほうれん草・豆腐)**



今日の給食では、【ひじき・切り干し大根】の2種類の乾物を使って調理しました。どちらも保存のためカラカラに乾燥させてあるものです。乾燥することにより保存性だけではなく、栄養価も凝縮され、パワーアップしています。保育園では、わかめなどの海藻類のほか、だしとして昆布・かつお節・煮干しなど色々な乾物を使っています!(^^)!

エネルギー 450 Kcal    タンパク質 18.0 g  
脂質 12.0 g                      塩分 2.0 g