

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