

# まよのメニュー



1月18日(水)

ゆかりごはん

松風焼き のり酢あえ

きりたんぽ汁



のり酢あえはほうれん草の和え物ですが、砂糖・酢・醤油のバランスが丁度良く子ども達も良く食べます！担任の先生も「のり酢あえはみんな好きだよ」と言っていました(\*^\_^\*)

きりたんぽ汁は秋田県の郷土料理です。子ども達には一人一個きりたんぽが付きました。鶏ガラでじっくりだしを取って作っていて、寒い日にぴったり！体に沁み渡る美味しさでした🍴

エネルギー 470 Kcal    タンパク質 24.5 g  
脂質 6.5 g                      塩分 1.8 g