

まよのメニュー



2月2日(木)17日(金)



牛乳




レーズンロール

マカロニグラタン

ポトフ



マカロニグラタンはかぶとさんのリクエストメニューです！
保育園のグラタンは豆乳・豆乳マーガリン・小麦粉でホワイトソースを作っていて、乳製品は使っていません。大豆製品はたんぱく質のバランスがよく「畑の肉」とも呼ばれています。“大豆”として沢山食べるのは難しいですが、納豆や油揚げ・豆腐など、大豆を使った食材で取り入れていきましょう！

エネルギー 455 Kcal タンパク質 18.0 g
脂質 17.0 g 塩分 2.0 g