

まよのメニュー

2月2日(木)

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