

きょうのメニュー



3月15.29日(水)



牛乳

キャロットサンド

ポパイサラダ

クラムチャウダー



今日の主食はかぶとさんのリクエストメニューで、キャロットサンドです。人参をみじん切り(保育園ではミキサーにかけています。)にし、ツナ・マヨネーズ・塩で味を整えて完成です！クセがなく人参が苦手なお友達も食べられます。人参に含まれるビタミンA【皮膚や目を守る】は、炒めたり、マヨネーズなどの油と一緒に食べると栄養がパワーアップします。

エネルギー 488 Kcal タンパク質 19.2 g
脂質 23.8 g 塩分 2.0 g