

まよのメニュー



5月15.29日(月)



ごまご飯



ホイコーロー

ひじきサラダ



みそ汁(油揚げ・なす)



乳幼児期に摂っていききたい栄養素の1つに【食物繊維】がありますが、食材ではひじきなどの海藻類・野菜などに豊富に入っています。お腹の掃除をするので便秘予防に役立ちます。油と一緒に調理すると、骨を丈夫にするカルシウムの吸収も高まります。保育園では、ハンバーグに入れたり、煮物やふりかけ、マヨネーズと和えるサラダなどで登場します！食べやすいように工夫して積極的に取り入れていきます。(*^_^*)

エネルギー 443Kcal タンパク質 15.0g
脂質 14.0g 塩分 2.3g