

# まよのメニュー



**8月4.18日(金)**



**ごまご飯**



**しらたきのチャフチェ**

**小松菜のナムル**



**豆腐とトマトのスープ**



今日の主菜は、しらたきのチャフチェです。お隣の国 韓国で親しまれている料理で、本来は春雨を使って作りますが、保育園では食べやすいようにしらたきを使います！醤油・砂糖・オイスターソースなどで味付けし、甘辛く仕上げるのでごはんが良く進みます♪

今日のスープには、理事の鈴木さんから頂いた冬瓜がたっぷり入っています！とろっとして食べやすく美味しかったです♡

エネルギー 345Kcal    タンパク質 10.3g  
脂質 8.2g                      塩分 1.2g