

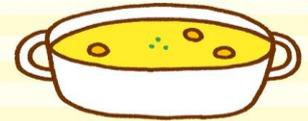
まよのメニュー



9月6.20日(水)



ごまご飯



白身魚のカレームニエル

小松菜の納豆和え



みそ汁(かぼちゃ・しめじ)



保育園の副菜のなかでも、子ども達に人気の“納豆和え”。普段はほうれん草やもやしなど、他の野菜も入っているのですが、今日は小松菜・人参・しらすと和えて作りました(*^_^*)
味付けは薄口醤油を少々です。ごはんにかけて納豆ごはんのように食べるお友達もいます♪お野菜たっぷりでもぱくぱく食べられちゃうのでとてもおすすめです！

エネルギー	385Kcal	タンパク質	20.2g
脂質	6.7g	塩分	1.7g