

# まよのメニュー



11月21日 (火)



ごまご飯  
八宝菜



さつまいもサラダ



中華スープ (わかめ・トマト・えのき茸)



今日の主菜は、久しぶりに登場した【八宝菜】です！保育園では、いか・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・筍の八種類を入れて作ります。とろっとろみがついて、ご飯にかけても美味しいです！野菜がたっぷり入っていましたが、みんな良く食べました(^○^)副菜のさつまいもサラダには、旬のりんごを加えてみました。りんごに気付いたお友達はとっても喜んで食べていましたよ！

エネルギー 412Kcal    タンパク質 11.7g  
脂質 10.1g            塩分 1.6g