

きょうのメニュー



1月11.25日(木)



ひじきふりかけごはん



カレイの煮つけ

大根サラダ



みそ汁 (ほうれん草・舞茸)



今日のお魚はカレイです！「左ヒラメの右カレイ」と言われるように、身体の右側に目^めがあるお魚です。たんぱく質が豊富で、ふわっとやわらかく、食べやすいので離乳食から使えておすすめです。

副菜は冬に旬を迎える大根をマヨネーズと合わせたサラダです。食べやすいので子どもたちも良く食べています。

エネルギー 473Kcal タンパク質 19.2g
脂質 15.7g 塩分 2.8g