

きょうのメニュー



1月9.23日(火)



ごまご飯



チンジャオロース

ブロッコリーとコーンのサラダ



みそ汁(わかめ・油あげ)



中華料理でお馴染みのチンジャオロースは、細切りピーマンなどの野菜や肉の炒めもので、漢字で【青椒肉絲】と書きます。下味をしっかりとつけているので食べやすく、ご飯が良く進む味付けです。保育園では赤・黄色・緑のピーマンを使って、彩りよく見た目もきれいに仕上げました。

エネルギー 504Kcal タンパク質 15.8g
脂質 19.4g 塩分 2.3g