

# まよのメニュー



3月7.21日(木)



ごまご飯  
肉じゃが



小松菜の納豆和え



みそ汁 (わかめ・えのき茸)



じゃがいもがほくほく美味しい、保育園の肉じゃがが大きな鍋でコトコト煮込むので、よ〜く味がしみ込んでご飯が進みます。副菜は小松菜の納豆和えです。小松菜は短く刻み、食べやすいようにしています。納豆と和えるとお野菜が食べやすくなるので、とてもおすすめです！

エネルギー 382Kcal    タンパク質 15.2g  
脂質 5.0g                      塩分 1.8g