

まよのメニュー



6月5.19日(水)



ごまごはん



ちくわの磯辺揚げ サラダ菜

えのきときゅうりの酢の物



味噌汁 (人参・ほうれん草)



ちくわは白身魚の練り製品で、たんぱく質が豊富な食材です。練り物は保存のために塩分が多く使われているので、保育園では味付けをしないで青のりで風味を出すようにして提供しています。歯ごたえがあるので、しっかり噛む練習にもなります！

エネルギー 470Kcal タンパク質 15.8g
脂質 9.5g 塩分 1.8g