

# きょうのメニュー



9月30日(月)



ごまご飯

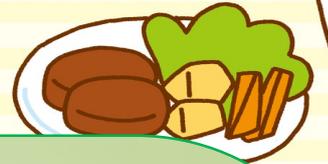


豚にら炒め

さつまいもサラダ



みそ汁(えのき茸・豆腐)



今日の主菜は豚にら炒めです。味付けにオイスターソースを使い、ご飯が進むように調理しました。

副菜のさつまいもサラダは、皮つきのさつまいもを使うことで彩りがよく仕上がりました。根菜は食物繊維が豊富で、お腹の掃除をしたり、調子を整えてくれます。便秘なお子さんに食べてもらいたい食材の一つです。

エネルギー 502Kcal    タンパク質 15.1g  
脂質 15.8g                      塩分 2.5g