

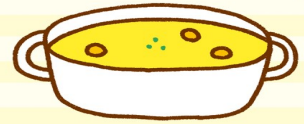
# きょうのメニュー



9月3日(火)

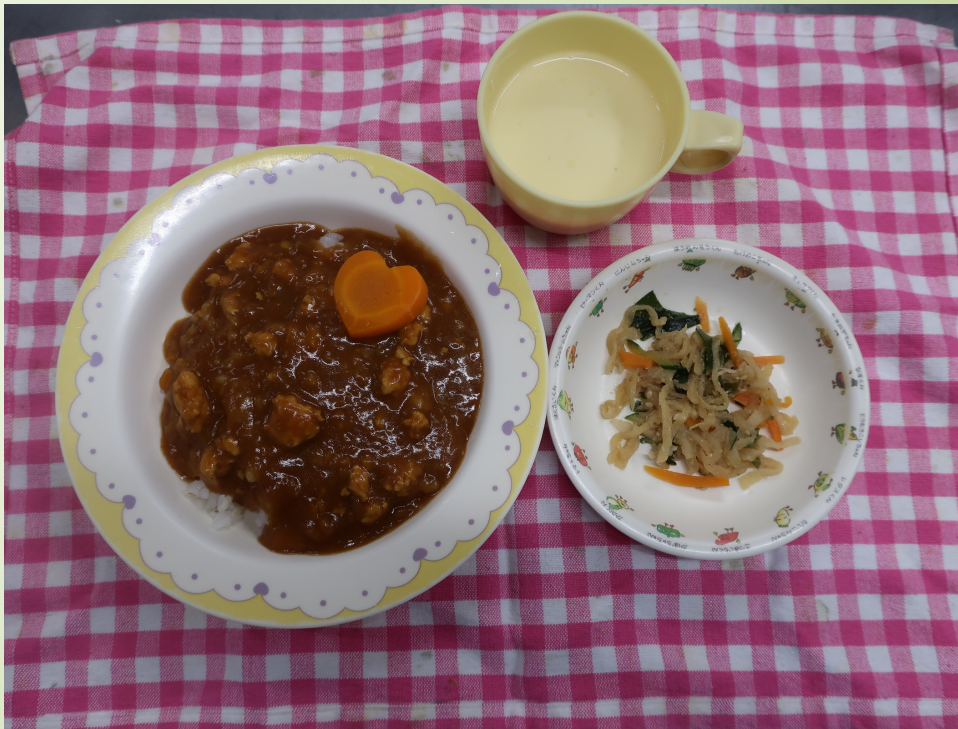
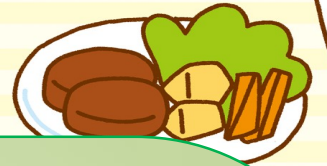


キーマカレー



切り干し大根のごま酢和え

マンゴーラッシー



子どもたちが大好きな保育園のカレー！今日は、野菜をみじん切りにしてコトコト煮込んだ【キーマカレー】を作りました。副菜には、よく噛んで食べられる【切り干し大根のごま酢和え】を作りました。切り干し大根は煮物の他に、茹でてさっぱりとサラダにするのもおすすめです。歯ごたえがあるのでよく噛んで食べられます。

エネルギー 690Kcal    タンパク質 22.0g  
脂質 23.3g                      塩分 2.7g