

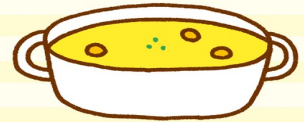
まよのメニュー



10月15日(火)

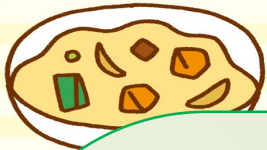


青菜ふりかけごはん

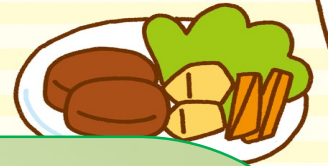


鯖のみそ煮

炒り豆腐



すまし汁(舞茸・かぶ)



今日のごはんには、小松菜・鯉節・ごま・醤油で作った手作りふりかけを乗せました。小松菜などの葉野菜は、苦手意識を持つお子さんも多いですが、なるべく短く刻んで口に当たる面積を減らしたり、しっかりとゆでると食べやすくなります。今日の主菜であるサバは、脂が乗っていてとても美味しかったです。ごはんも良く進みました♪

エネルギー 643Kcal タンパク質 25.5g
脂質 20.5g 塩分 2.6g