

きよのメニュー



12月12.26日(木)



ごまごはん

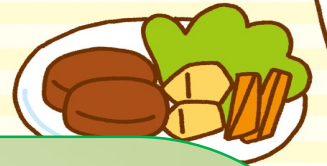


マーボー豆腐

ブロッコリーのナムル



きりたんぽ汁



久しぶりに登場！きりたんぽ汁を作りました。東北 秋田県の郷土料理で、炊いたご飯をつぶしてくしに握りつけ、炭火で焼いたものをお鍋で煮ていきます。本来は、香りが特徴的な【せり】を入れるのですが、保育園では舞茸、鶏肉、大根、人参、長ネギを入れていきます。具沢山で体が温まる汁です(^o^)

エネルギー 707Kcal タンパク質 25.2g
脂質 20.7g 塩分 2.3g