

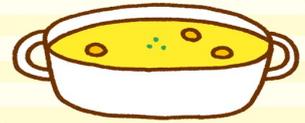
まよのメニュー



12月13.27日(金)

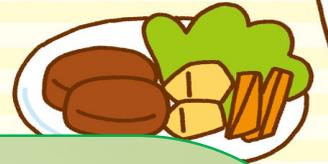


豆乳カレー



ひじきとささみのごまサラダ

ラッシー



保育園のカレーの中でも変わり種と言えるのが【豆乳カレー】！
カレーを作るときに使う水分の半分を豆乳にしたり、トマト缶をたっぷり入れて作っています。味がまろやかになり、食べやすいので子ども達もパクパク食べてくれます(*^_^*)
豆乳は大豆を絞ったときにでる水分で、たんぱく質や鉄が豊富で、牛乳よりは少ないですがカルシウムも含まれています。

エネルギー 674Kcal タンパク質 26.8g
脂質 22.3g 塩分 2.8g