

まよのメニュー



12月2.16日(月)



茶飯



さわらの梅マヨ焼き

おでん風煮物



みそ汁(椎茸、千んげん菜)



冬らしくおでんを作りました。保育園のおでんは、昆布と削り節のだしを合わせて、薄口醤油・みりんできを整えます。だしのいい香りがして、子どもたちからも「やった～！やっぱりおでんだと思った～～！」とうれしい感想をもらいました。(*^^*)
主菜の鯖にはマヨドレと梅干しを合わせたソースを乗せて焼いた【鯖の梅マヨ焼き】です。ごはんが良く進みました！

エネルギー 684Kcal タンパク質 29.3g
脂質 25.0g 塩分 2.7g