

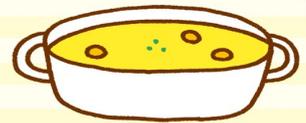
# まよのメニュー



1月16.30日(木)



ごまご飯

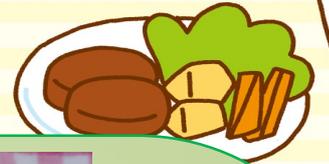


タンドリーチキン サラダ菜

小松菜のナムル



けんちん汁



保育園のタンドリーチキンは、豆乳ヨーグルト・ケチャップ・塩・カレー粉・にんにく・しょうがを合わせてよく漬け込み、オーブンでじっくり焼いて完成です。豆乳ヨーグルトを使うので、みんなで同じメニューを食べられます☆多かぶとさんは「これ美味しい〜!!!」と言って大喜びでした♡

エネルギー 600Kcal    タンパク質 29.7g  
脂質 20.4g                      塩分 2.6g