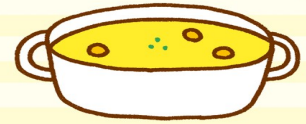


まよのメニュー

3月 12.26日 (水)

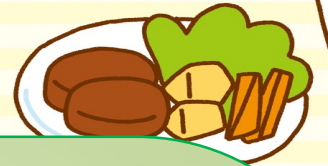
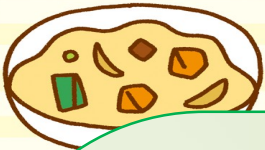


牛乳 黒糖ロール



ほうれん草のグラタン

ポトフ



今日のメニューは「ほうれん草のグラタン」です☆
保育園の「ほうれん草のグラタン」は、ほうれん草がたっぷり入っていて、ルウは小麦粉・豆乳マーガリン・豆乳で手作りしています♪ほうれん草には、免疫力を高めくれる効果があります☆気候が安定しない日々が続きますが、元気に過ごしましょう(*^▽^*)

エネルギー 583kcal
脂質 20.3g

タンパク質 21.2g
塩分 2.4g