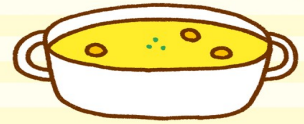


まよのメニュー

4月4.18日(金)

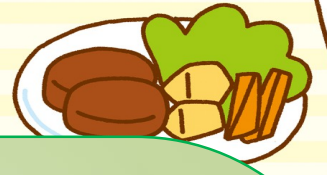
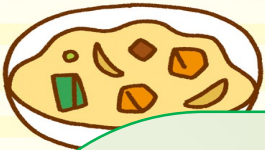


さわらの若草焼き



れんこんのきんぴら

みそ汁 (まいたけ・白菜)



今日のお魚はさわらの若草焼きでした☆若草焼きとは、早春の若草に見立てたソースを肉や魚にかけて焼く料理です(*^_^*)
保育園の若草焼きは、塩コショウで下味をつけたさわらにフロッキーとマヨドシを合わせたソースをのせ、焼き上げています☆お魚にはDHAやEPAなど子どもの成長に欠かせない栄養素が含まれているので、是非ご家庭でも試してみてください♪

エネルギー 634kcal
脂質 19.5g

タンパク質 21.0g
塩分 1.8g