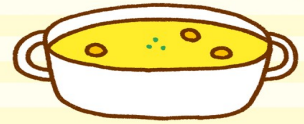


まよのメニュー

5月 9.23日 (金)



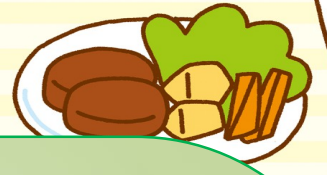
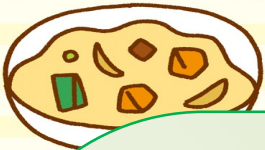
うめごはん



アジフライ サラダ菜

わかめの酢の物

みそ汁



今日のご飯はアジフライでした(*^_^*)アジの旬は4月～7月頃で、5月のアジが一番おいしいといわれています♪アジにはたんぱく質・DHA や EPA やカルシウムが多く含まれていて、旬のこの時期に食べて頂きたいお魚の一つになります(*^_^*)保育園のアジフライの衣は卵の代わりに豆乳を使っていて、高温で揚げることで衣がさっくりしていておいしいです♪

エネルギー 524kcal
脂質 12.0g

タンパク質 27.1g
塩分 1.8g