

# まよのメニュー

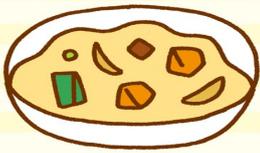
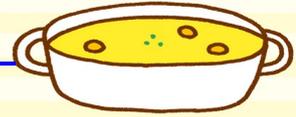


7月14.28日(月)

牛乳 十二穀ロール

夏野菜のミートグラタン

コーンスープ



今日は夏野菜のミートグラタンでした☺

夏野菜にはナスやズッキーニやかぼちゃをたっぷり使っています☆

夏野菜が苦手な子もミートグラタンにすることで美味しい☺と言って食べてくれます♪

夏野菜には夏に必要な栄養素のビタミンや鉄などが多く含まれているため、夏バテ対策になります(\*^-^\*)

エネルギー 631kcal  
脂質 20.0g

タンパク質 22.9g  
塩分 2.3g