

まよのメニュー



7月8.22日(金)



ごまごはん



豆腐チャンプルー

トマトとオクラのサラダ



みそ汁(舞茸・わかめ)



新メニューの豆腐のチャンプルーが登場しました！チャンプルーとは沖縄県の郷土料理で“ごちゃまぜの炒め物”という意味があるそうです。ゴーヤーで作るのが有名ですが、保育園では食べやすいように豆腐で作りました！

エネルギー 345 Kcal タンパク質 13.2 g
脂質 5.7 g 塩分 2.0 g