

まぜこぜのメニュー



9月4日(月) 27日(水)



梅じゃこふりかけ
豆腐チャンプルー
マカロニサラダ
みそ汁



今日の主菜は豆腐チャンプルーです。チャンプルーとは、沖縄県の方言で「まぜこぜにしたもの」という意味があります。ゴーヤチャンプルーが有名ですが、保育園では豆腐を沢山入れた豆腐チャンプルーを作りました。野菜もお肉もたっぷり、優しい味付けです(*^_^*)

エネルギー	480Kcal	タンパク質	16.0g
脂質	13.2g	塩分	1.9g