

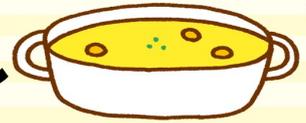
きょうのメニュー



9月5.19日(木)



梅じゃこふりかけごはん



豆腐チャンプルー

マカロニサラダ



みそ汁(わかめ・えのき茸)



チャンプルーとは沖縄県の方言で「ごちゃませ」や、「炒める」という意味があります。いろいろな具材を使って作りますが、中でも沖縄県の野菜：ゴーヤを使って作る「ゴーヤチャンプルー」が有名ですね。保育園では木綿豆腐と野菜・肉を合わせて炒めた「豆腐チャンプルー」を作りました。

エネルギー 582Kcal タンパク質 23.1g
脂質 17.0g 塩分 2.8g