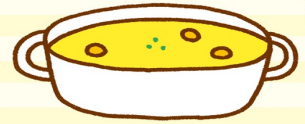


まよのメニュー

9月10.24日(水)



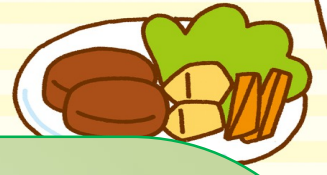
2歳～ゆかりごはん



豆腐チャンフル

スパゲッティサラダ

みそ汁(油揚げ・えのき)



今日の主菜は豆腐チャンフルでした(*^_^*)

チャンフルとは沖縄県の方言で【ごちゃまぜ】や【炒める】という意味があります。いろん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【ゴーヤチャンフル】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フルを作りました♪

エネルギー 624kcal
脂質 20.3g

タンパク質 20.8g
塩分 2.7g