

献立表

Table with 5 columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 午前おやつ/午後おやつ, 栄養価. Rows include items like 塩焼きそば, 御飯, 食パン, etc.

Table with 5 columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 午前おやつ/午後おやつ, 栄養価. Rows include items like カレーライス, 御飯, 食パン, etc.

☆9月14日(水)世界の料理 インドネシア:ナシゴレン・ガドガド☆

ナシゴレン:「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める、揚げる」という意味です。ごはんを具材を炒め合わせて調味料で味つけをして作られるインドネシア風チャーハンです。

ガドガド:甘みのあるピーナッツのソースを温野菜にかけるサラダ風の料理です。ガドガドは「ごちゃ混ぜ」という意味があります。園ですりごまと味噌をベースにした甘みのあるソースを作り、たっぷりの野菜と混ぜていただきます♪

Summary table for 1 month average nutrition for 3-year-old children, listing energy, protein, fat, calcium, iron, and fiber.