



2023年8月 献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

Table with columns: 日曜日, 献立名 (昼食), おやつ (3時), 延長 (6時), 黄色 (熱や力になる), 赤色 (血や肉になる), 緑色 (体の調子をよくする), 栄養価. Rows include meals like 'ゴーヤ入り豆腐チャンプルー', 'ジュースー', '親子丼', etc.

沖縄料理の紹介

- 昆布と豚肉の炒め物
豆腐チャンプルー
ジュースー
サターアングギー
塩ちんすこう
しりしり
タコライス
ヒラヤチー
... 刻み昆布・かまぼこを炒め合わせたもの
... 豆腐と野菜を炒めたもの
... 刻み昆布と豚肉の炊き込みご飯
... 沖縄風ドーナツ
... 卵をいれずらードで作る沖縄風クッキー
... しりしりとは千切りと言う意味です。
... ご飯に挽肉・チーズ・レタス・トマトをのせたもの
... ツナが入った沖縄風お好み焼き

7月に引き続き、夏野菜が登場しますが、夏が旬のめずらしい野菜、“ゴーヤ”“そうめんかぼちゃ”“とうがん”が登場します。もずくの酢の物やトマトの甘酢漬けといったさっぱりしたメニューもあります。そして今月は、豆腐チャンプルーやサターアングギーなど沖縄料理を取り入れました。暑い季節を食事で楽しんでみてください。

