

令和5年 2月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名, おやつ, 午後. Rows include items like 17 お弁当の日, 18 豚丼, 20 麦ご飯, 21 豆まめカレーライス, 22 麦ご飯, 24 ピラフ, 25 にごつねご飯, 27 麦ご飯, 28 麦ご飯.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名, おやつ, 午後. Rows include items like 17 お弁当の日, 18 豚丼, 20 麦ご飯, 21 豆まめカレーライス, 22 麦ご飯, 24 ピラフ, 25 にごつねご飯, 27 麦ご飯, 28 麦ご飯.

♪季節メニューのレシピのご紹介♪

大豆入りじゃこご飯

大豆はまめまきで使う炒り大豆を使用します。そのまま炊き込めて、香ばしくて美味しいです。

(材料4人分)

- ・お米・・・3合
・炒り大豆・・・1袋
・塩・・・小さじ1/2弱
・醤油・・・小さじ2
・酒・・・少々
・じゃこ・・・50g
・白ごま・・・小さじ1
・ごま油・・・小さじ1/2

(作り方)

- ①お米は研いで30分以上おく
②炊く直前に調味料と炒り大豆をいれて炊く。
③じゃことごまをごま油をひいたフライパンで軽く炒る。
④炊き上がったご飯に炒ったじゃことごまを混ぜる。

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
・乳児は午前のおやつに牛乳がでます。
・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

Table with 6 columns: 今月の平均栄養価, エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), カルシウム (mg), 塩分 (g). Rows for 乳児 (1.2歳) and 幼児 (3.4.5歳).