

令和5年 5月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

Main table with columns for date, name, ingredients, and snacks. It lists 18 days of meals and snacks, including items like 'Bibimbab', 'Ramen', 'Soybean Curry', etc.

・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).

Continuation of the menu table, including items like 'Pasta', 'Ramen', 'Soybean Curry', etc.

「♪人気メニューのレシピのご紹介♪」
ジャージャーうどん (材料4人分)
・茹でうどん...4人分
・豚ひき肉...300g
・しょうが...ひとかけ(すりおろし)
・にんにく...ひとかけ(みじん切り)
・長ネギ...1本(みじん切り)
・なす...2個(1cm角)
(作り方)
①Aの調味料を合わせておく
フライパンにごま油少々(分量外)をひき、しょうがにソックを入れて火にかけ、香りが出たら、ひき肉を入れて炒める。
②ひき肉に火が通ったら、ナスを入れて炒め、合わせ調味料を入れて煮込む。最後に長ネギを入れてさっと火を通す。
③うどんをさっと湯がいて冷水にとり、よく水気をきる。
④うどんを皿に盛り、千切りきゅうりをちらして、肉味噌をのせればできあがり☆