

令和7年 2月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

Main table with columns for Day, Dish Name, Ingredients, and Snack. It lists 17 days of meals and snacks, including items like Pork Cutlet, Pasta, and various soups.

・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。)

Table with 6 columns: Item, Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Salt (g). Rows for Infant (1.2 years) and Toddler (3.4-5 years).

<<♪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。そのまま焼き込めて、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。