

令和7年 2月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

Main table containing meal plans for children, organized by date and time of day. Each row includes a date, meal name, ingredients, and a note. The table is split into two columns for the first half of the month and the second half.

- ・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。

Summary table with 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).

<<♪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。