

離乳食レシピ

7～8 か月頃

ブロッコリーのだしうどん

材料

うどん（茹でたもの） 30g だし汁 大さじ 2
ブロッコリー（花蕾） 10～15g

作り方

- ① うどんは洗い、細かく刻む。
- ② ブロッコリーは房のまま柔らかく茹で、花蕾の部分を細かく刻む。
- ③ 小鍋にだし汁と①、②を入れ、ひと煮立ちさせる。

9～11 か月頃

ふわふわハンバーグ

材料

絹ごし豆腐 10g ★豚ひき肉 10g ★みそ少々
麩（直径 2 cmのもの）1 個 サラダ油少々 だし汁少々

作り方

- ① 耐熱容器に豆腐を入れて電子レンジで 20 秒加熱し、水切りして裏ごしする。
- ② ポウルに①、★、くだいた麩をいれて混ぜ、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、②を両面焼く。
だし汁を加えてふたをし、蒸し焼きにする。

保育園の大人気メニュー

3月16日（水）の献立より

唐揚げ

材料

鶏もも肉 1 枚 片栗粉 適量 揚げ油
★酒 45g ★しょう油 90g
★おろししょうが 30g ★おろしにんにく 30g

作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ★を合わせ、①を漬ける。
- ③ ②の汁をきりながら片栗粉をまぶし、油で揚げる。

3月の栄養素

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	526	19.7	14.2	216	2.3	282	0.27	0.39	27	1.4
1日の給与栄養量	1310	49.3	36.5	575	5.5	463	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	470	17.8	13.3	228	2.2	247	0.26	0.38	23	1.2
1日の給与栄養量	992	37.2	27.6	456	4.6	396	0.54	0.60	42	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。（E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄）

調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供したいと考えています。
欠席の場合は朝 9 時までにご連絡をよろしくお願いいたします。

