

Table with columns: 献立名, 材料および体内での働き, おやつ, 栄養価(幼児), 行事. Rows include meals like 麦ご飯, ちらし寿司, カレーライス, etc., with ingredients and nutritional values.

一緒に楽しく朝ごはん. 朝は忙しく、一緒に座って食えることが一番むずかしい時間かもしれません。しかし、短い時間でも落ち着いて顔を見ながら一緒に食することで、子どもの様子を知ることができ子どもにとっては心の安定にもつながるでしょう。



ぼくぼくレシピ! 「チリコンカン」 <材料1人分g> 茹大豆...25 鶏ガラスープ...0.2 豚挽肉...20 カレー粉...0.07 玉葱...35 ケチャップ...10 にんにく...0.05 トマト缶...5 油...0.12 トマトジュース...4 ジャガ芋...40 砂糖...0.2 人参...12 <作り方> ①玉葱とにんにくはみじん切、じゃが芋、人参、ピーマンは1cmくらいの角切にする。 ②鍋に油を熱し玉葱、にんにくを炒め透き通ってきたら挽肉を加えて炒め、さらに野菜も加える。 ③しばらく煮たら、カレー粉を加えてひと混ぜし、トマト缶、トマトジュース、ケチャップ、水、がらスープを加え煮込む。 ④味を調え、汁気がなくなったら火をとめる。

3歳以上児平均提供栄養量・0未満児：エネルギー531(499)・蛋白質20.7(19.2)・脂質15.8(15.4)・食塩1.8(1.6)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。