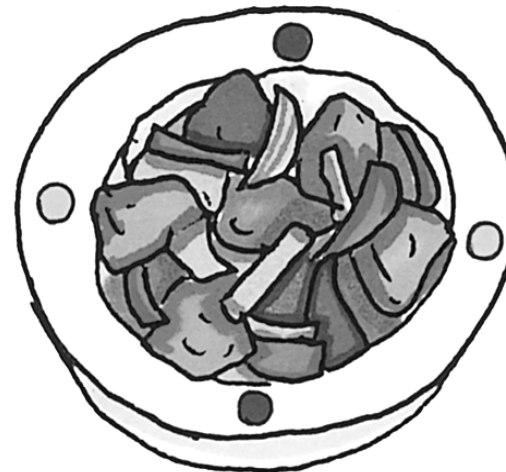


酢豚 (すぶた)

【材料=大人2人子ども2人分】 【作り方】

- ◎ 豚挽き肉 200g
- ◎ おろし生姜 少々
- ◎ 酒 小さじ1杯
- ◎ 醤油 小さじ1杯弱
- ◎ 片栗粉 大さじ2強
- ◎ 油 適宜
- ◎ 玉葱 中1個
- ◎ 人参 小1本
- ◎ たけのこ 50g
- ◎ 干し椎茸 2~3個
- ◎ ピーマン 小2個
- ◎ パイン缶 150g (4枚弱)
- 砂糖 大さじ1と1/2杯
- 酢 大さじ1杯
- 醤油 大さじ1と1/2杯
- 片栗粉 大さじ1杯

- ①豚挽き肉と◎を混ぜ丸めて、肉団子を作り揚げる。
- ②もどした椎茸と野菜を乱切りにする。パイン缶は1/8等分に切る。
- ③鍋を熱して②を炒め、しんなりしたら①と●の調味料を入れ煮る。
- ④③にパイン缶を入れ、水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。



☆3歳ごろ良く噛めるようになったら、
薄切り肉・角切り肉でも大丈夫です。
☆肉団子とパイン缶でとても食べやすいです

【献立例】

ごはん
酢豚
中華風コーンスープ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	218	21.7	75	9.1	20	0.8

チキンスキムガッツ

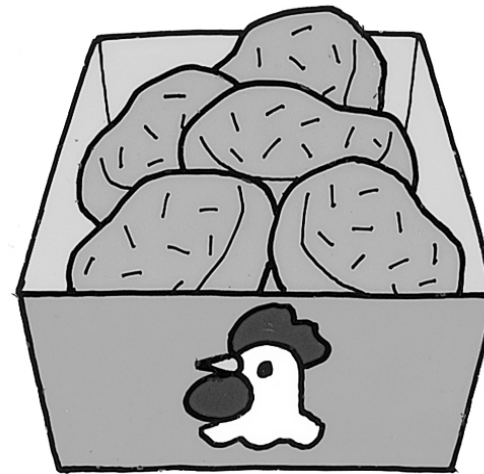
おかわりもあつという間に無くなる人気献立

【材料=大人2人子ども2人分】

- 鶏ひき肉 200g
- 絹豆腐 40g ←水切り
- 玉葱 50g (1/4個) ←みじん切り
- ① 塩 小さじ1/3杯
- 酒 大さじ1/2杯
- 胡椒 少々
- 小麦粉 大さじ2弱
- スキムミルク 大さじ2弱
- 水 適宜
- 揚げ油 適宜
- トマトチャップ 大さじ2弱

【作り方】

- ①①の材料をよく混ぜる。
- ②水を手につけ①を一口大にまとめて揚げる。



【献立例】

ごはん
チキンスキムナゲット
茹で人参とさやえんどうのソテー
豆サラダ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加ゆΔmg	塩分g
子ども	134	6.5	10	10.2	44	0.5

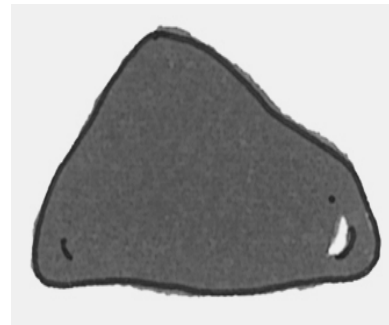
レバーのカリン揚げ
も好きだけど
カレー炒めも好評です。

レバーのカレー炒め

【材料=大人2人子ども2人分】 【作り方】

- 豚レバー 250g
- 卵 1/3個
- 片栗粉 大さじ1杯
- 小麦粉 大さじ1杯
- 揚げ油 適宜
- 玉葱 中1個
- 人参 中1/2本
- ピーマン 1個
- 植物油 大さじ1杯
- トマトチャップ 大さじ1と1/2杯
- カレー粉 小さじ1/2杯弱
- ソウルフ 小さじ1杯弱
- 砂糖 大さじ1/2杯
- 塩 一つまみ
- 醤油 小さじ1強
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

- ①レバーを薄切りにして水にさらす、水を何回も替え臭みを抜く。
水気をよく切り卵を絡め片栗粉・小麦粉をまぶし揚げる。
- ②玉葱をくし切り、人参・ピーマンはせん切りにする。
- ③鍋を熱し油を入れ②の野菜を炒めて、しんなりしたら
合わせておいた◎の調味料を入れる。
- ④③に①を入れからめ、片栗粉を水で溶いて入れトロミをつける。
☆レバーのカリカリ感を活かすため④は食べる食前に行う。



鉄欠乏性貧血は
生後6ヶ月から1歳6ヶ月
の乳幼児期にも起こります
保育園では隔月に1回
レバー料理を食べています

- 【献立例】
ごはん
レバーのカレー炒め
ほうれん草と豆腐のスープ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	175	12.4	50	11.5	18	1

ミートローフ

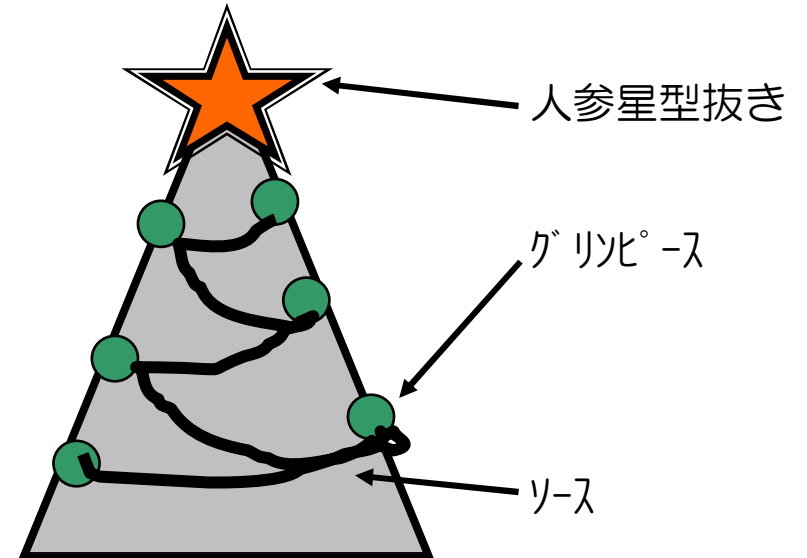
クリスマスランチの定番です。
ツリーに見立てて飾ると
子どもが喜びます。

【材料=大人2人子ども2人分】

豚肉	200g
玉葱	中1/2個
ポテトチーズ	50g
人参	中1/3本
グリッピース	15g
卵	1/2個
パン粉	大さじ3杯
ナツメグ	少々
植物油	適宜
{ トマトケッチャップ	大さじ1と1/2杯
{ ソース	大さじ1弱

【作り方】

- ①人参はグリッピースと同じぐらいに切り軽く茹でておく。
 - ②ボールに豚肉にみじん切りした玉葱・さいの目に切ったチーズ卵・パン粉・ナツメグを入れよく混ぜまとめる。
 - ③オーブンを熱し②をローフ型にして焼く
(クリスマスミートローフにするときは三角の形に焼く)△
- ☆クリスマスミートローフの飾りつけ例



【献立例】

バターライス
ミートローフ
茹ブロッコリー
トマトスープ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣△mg	塩分g
子ども	175	7.7	33	11.3	100	0.2

豚肉のマーマレード焼き

【材料=大人2人子ども2人分】

豚肉 200g
 { ママレード 25g
 醤油 小さじ1杯強
 植物油 適宜

【作り方】

- ①薄切りの豚肉を食べやすい大きさに切る。
 - ②ビニールの中で①とママレード・醤油を混ぜ合わせる。
 - ③オーブンシートに②を広げ焼く。
- ☆オーブンシートを使うと油をカットできる。
 ☆豚肉はモモよりもロースの方が食べやすい。
 ☆マーマレードの糖分によりこげやすいので注意！！

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣mg	塩分g
子ども	128	3.5	0	7.8	3	0.2

豚肉のごまだれ焼き

【材料=大人2人子ども2人分】

豚肉 250g
 { 砂糖 大さじ1/2杯
 醤油 大さじ1杯弱
 植物油 適宜

【作り方】

- ①薄切りの豚肉を食べやすい大きさに切る。
 - ②ビニールの中で①と砂糖・醤油を入よく混ぜ合わせる。
 - ③オーブンシートに②を広げ焼く。
- ☆オーブンシートを使うと油をカットできる。
 ☆豚肉はモモよりもロースの方が食べやすい

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣mg	塩分g
子ども	145	1.5	0	10.6	10	0.5

マイルドなカレー風味
夏の食欲増進に良いですよ！

タンドリーチキン

【材料=大人2人子ども2人分】

鶏胸肉 200g
 にんにく ひとかけ擦りおろし
 玉葱 1/4個←みじん切り
 塩 ひとつまみ
 醤油 小さじ1/2杯弱
 カレー粉 小さじ1/2杯弱
 プレーヨーグルト 50g

【作り方】

- ①鶏肉と調味料をビニールに入れ30分程漬ける。
 - ②①をオーブンシートに乗せ焼く。
- ☆30分以上漬け込まない。
 ☆こげやすいので注意する。
 ☆一口大に切ってから焼いても良い。

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈉Δmg	塩分g
子ども	58	1.5	10	10.2	16	0.2

【材料=大人2人子ども2人分】

豚肉 200g
 切干大根 10g
 玉葱 1/2個←みじん切り
 パン粉 大さじ5杯
 卵 1/2個
 油 適宜
 醤油 小さじ1と1/2杯
 みりん 小さじ1/2杯
 砂糖 小さじ1杯弱
 片栗粉 小さじ1杯弱

和風ハンバーグ

【作り方】

- ①茹でた切り干し大根をみじん切りにする。
- ②豚肉に①と玉葱・パン粉・卵を入れよく混ぜる。
- ③②を形を整えて焼きたれをかける。

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈉Δmg	塩分g
子ども	133	6.2	24	8.8	20	0.3

