

献立名 枝豆チーズおにぎり

保育所(園)名 常葉保育所

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
精白米	35	350	① 精白米を炊く。 ② 枝豆は半分にカットしておく。 ③ 炊きあがったごはん、しょうゆ、かつお節、枝豆、チーズをいれてよく混ぜ合わせる。 ④ 三角や、俵の食べやすい大きさに握る。
むき枝豆	6	60	
ダイスカットチーズ	4	40	
かつお節	1	10	
こいくちしょうゆ	0.6	6	

I値* - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣mg	鉄mg	塩分 g
151	4.3	1.8	25	0.4	0.2

アピールポイント

子ども達に人気のメニューです。秋には園で収穫した枝豆を使用します。身延町特産のあけぼの大豆を使用しています。(季節的に枝豆が手に入らないときは、あけぼの大豆の塩こうじ漬けを使用します。)