

献立名 鶏ごぼうおにぎり

保育所(園)名 市川富士見保育所

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
米 鶏ひき肉 ごぼう おろししょうが しょうゆ 三温糖 油	30g 15g 15g 1g 5g 2g 少々	300g 150g 150g 10g 50g 20g 少々	① お米を洗米しておく ② 油を入れ、おろししょうがと鶏ひき肉を入れて炒める 調味料を入れて味をつける ③ 洗米したお米に②の具を入れて炊飯する ④ 炊き上がったらおにぎりをにぎる

I値* - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウムmg	鉄mg	塩分 g
164Kcal	4.9g	3.1g	11mg	0.5mg	0.4g

アピールポイント

*ひき肉が入っていて子どもも食べやすい味付けです。

*食物繊維のごぼうとたんぱく質のひき肉が入った栄養たっぷりのおにぎりです！！