

献立名 かみかみせんべい

保育所(園)名 大月保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
ごま油	1g	10g	① 小松菜と人参をみじん切りにする。 ② ①とごま油以外の材料を混ぜ合わせ麺棒でこはんをつぶすようにつく。 ③ クッキングシートを敷いた鉄板にごま油をのばして、その上に②を2つに分けてのせる。 ④ クッキングシートを上にかぶせてボールで上からつぶす。つぶしたら、上にかぶせたシートをはがして予熱200℃のオーブンで7分焼く。 ⑤ 7分たったら裏返して裏表3分ずつ焼く。(焼き方で硬さを調整できます。軟らかめは3分焼き様子を見る。)
ごはん	50g	500g	
にんじん	2g	20g	
小松菜	3g	30g	
釜揚げしらす	7g	70g	
黒ごま	0.4g	4g	
しょうゆ	2g	20g	

I値 [※] -Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ゆ [△] mg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
94 Kcal	2.8g	1.5g	25 mg	0.3 mg	0.4g	0.3g

アピールポイント

大月保育園では、子どもたちの噛む力が育つように日々取り組んでいます。その事から奥歯でしっかり噛んで食べるおやつとして手作りせんべいを提供しています。奥の歯でしっかり噛まないとお食べられない程硬く、歯ごたえがありますが子どもたちに好評のメニューです。また、せんべいの中にしらすや野菜を入れる事でカルシウム、鉄分も摂れるレシピにしました。