

令和8年 4月献立表

友田保育園

Main table containing 15 columns of menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include date, dish name, ingredients, and nutritional values for children aged 3 and under.

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

ひじきのナムル

<材料 大人4人分>

もやし 120g
ひじき 7g
しょうゆ 少々
人参 1/4本
ごま油 大さじ1弱
砂糖 小さじ2
酢 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ2弱

<<作り方>>

- ① ひじきは水で戻し、よく水洗いする。
人参は千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、ひじきをさっと茹で、しょうゆで下味をつけておく。
- ③ 人参、もやしもそれぞれ茹でておく。
- ④ ボウルにAの調味料を入れ混ぜ合わせ、ひじき、人参、もやしを入れ、和える。
- ⑤ 器に盛り付け、出来上がり！！

じゃこトースト

<材料 約2枚分>

食パン(6枚) 2枚
粉チーズ 小さじ1
しらす干し 15g
マヨネーズ 大さじ1

<<作り方>>

- ① aの材料をボウルにすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗る。
- ③ トースターできつね色にカリっとするまで焼き、出来上がり！！

※簡単に作れ、朝食に最適です。