

きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2006.11.1

<11月号>



だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め、肌寒い日も増えてきました。これからは、温かいものや冬野菜のおいしい季節。給食でも体の温まる献立をいろいろ取り入れています。寒い日には体を温める野菜（根菜類）を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗りきりましょう。

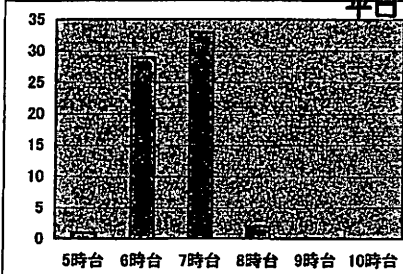
結果発表! ~アンケートへの協力、ありがとうございました~

- *7日 調理保育 (くま)
- *9日 // (ばんだ)
- *10日 // (らいおん)
- *22日 お誕生会

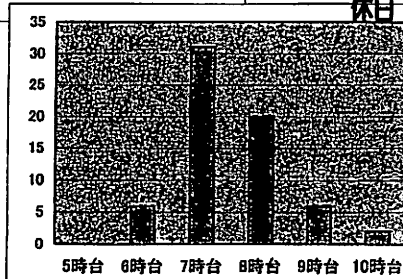
回収 65家庭
配布 83家庭
【回収率78%】

睡眠について

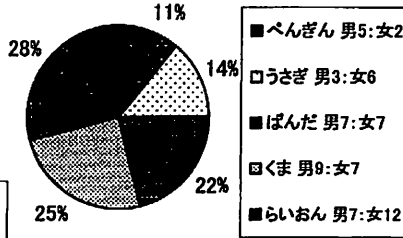
<起床時間>



平日



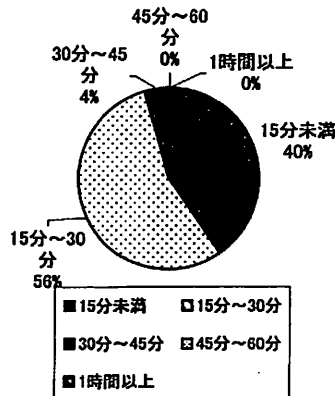
休日



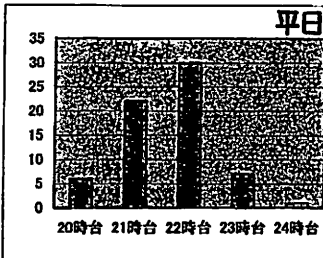
先月、べんぎん組～らいおん組の保護者の方へアンケートを行い、多くの回答をいただくことができ、とても感謝しています。兄弟家庭へは上の子の回答をお願いしましたので、内訳は下の図のようになっています。

朝食について

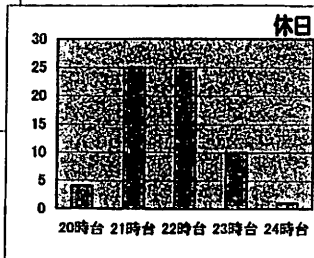
<起床してから朝食までの時間はどれくらいありますか?>



<就寝時間>



平日

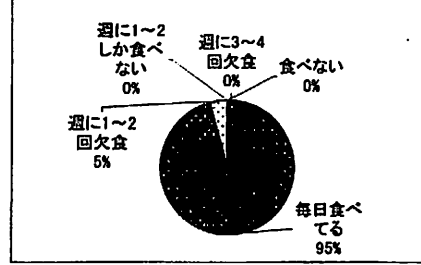


休日

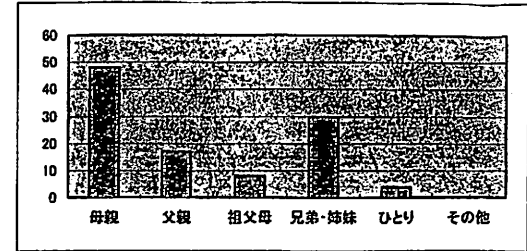
平日、休日ともに、就寝時間が21時、22時台が多く、乳児、幼児の差もほとんどありませんでした。

朝食について

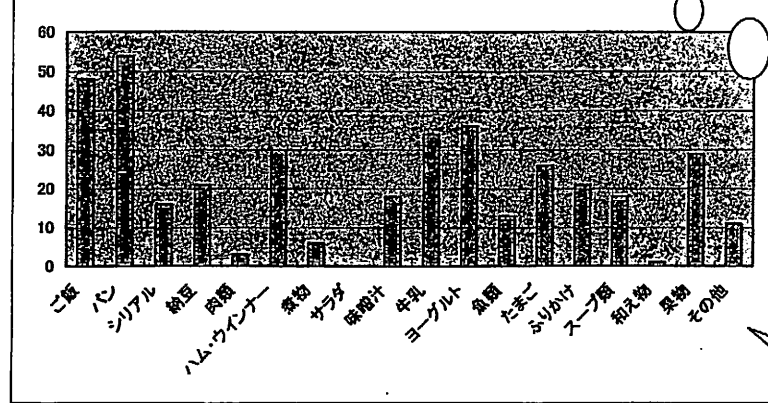
<朝食は食べていますか?>



<朝食は普段、誰と食べる事が多いですか?>



<朝食は主にどんなものを食べる事が多いですか?>

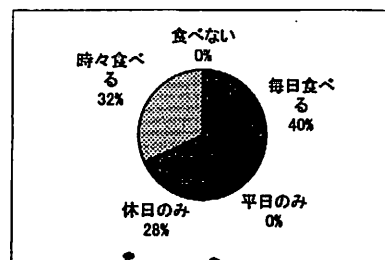


週に1～2回しか食べないという家庭はありましたが、週に3回以上欠食する家庭はありませんでした。欠食してしまう理由としては、お腹が空かない等、朝起きられない等、睡眠時間も関係しているのかも?

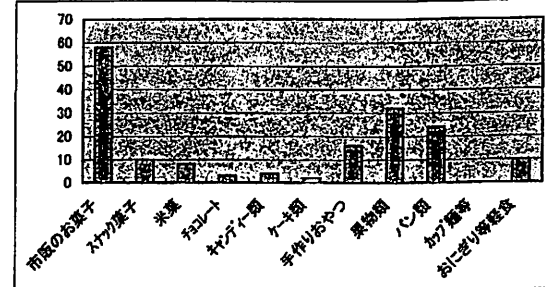
その他:うどん、炒め物、うどん、ゼリー、ジュース、焼きそば、チーズ等

おやつについて

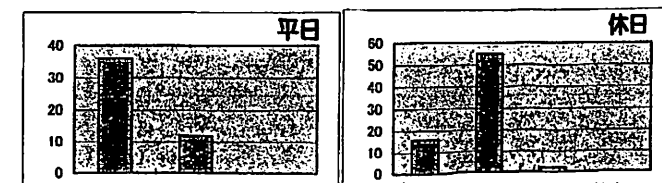
<ご家庭でおやつは食べますか?>



<おやつにはどんなものを食べますか?>



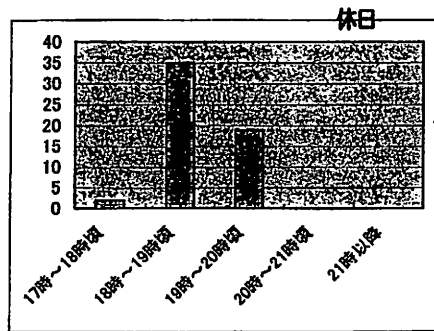
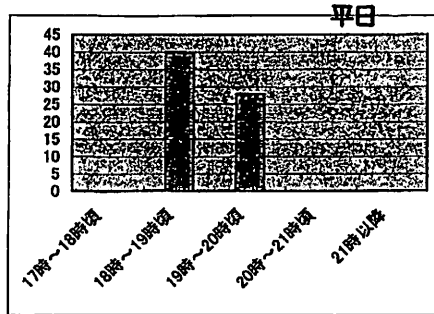
<おやつは何時頃が多いですか?>



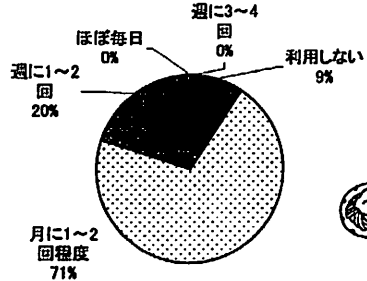
おやつを、平日のみと食べないという家庭は無く、ほぼ毎日おやつを食べていました。その他では、枝豆、ヨーグルト、ゼリー、

夕飯について

＜夕食は何時頃が多いですか？＞

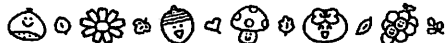


＜外食を利用することがありますか？＞

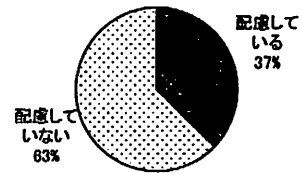


外食の利用は、「週に3回以上」、「毎日」という家庭はありませんでした。調理済み食品も毎日利用している家庭はありませんでした。

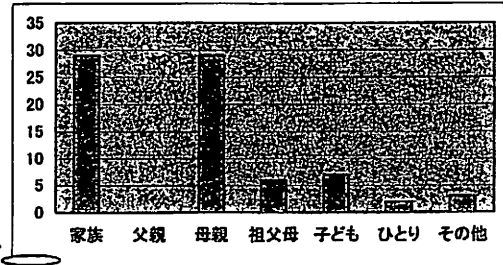
外食、調理済み食品を全く利用していない家庭が思っていた以上に多くあり、お忙しい中手作りを心がけていることにもうれしく思いました。



＜保育園の献立表を見て、夕飯に配慮していますか？＞

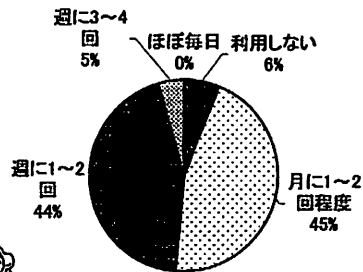


＜夕飯は普段、誰と食えることが多いですか？＞

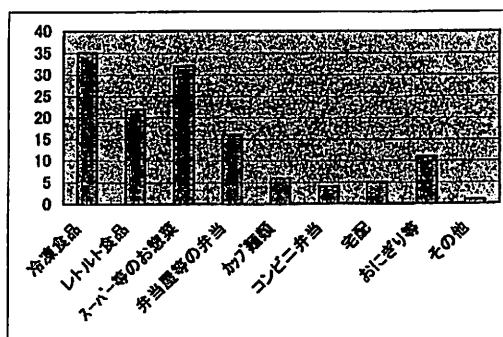


平日、休日とも20時以降に夕食はとっていませんでした。

＜調理済み食品を利用しますか？＞

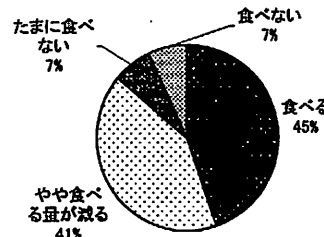


＜どんな調理済み食品を利用することが多いですか？＞

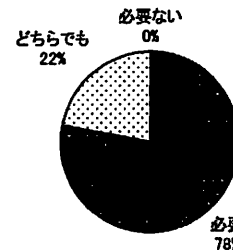


補食について

＜ご家庭に帰ってからの夕飯はきちんと食べていますか？＞

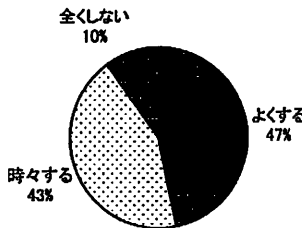


＜補食は必要だと思いますか？＞



食全般について

＜お子さんと保育園の給食やおやつのお話をしますか？＞

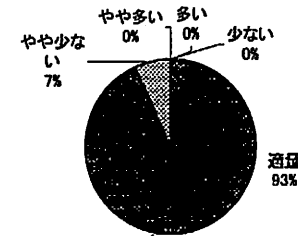


＜お子さんの食に関して、困っていること、心配なことがありますか？また、日頃から心がけていることがありますか？＞

べんぜん

- ・とてもムラがある。好き嫌い。なかなか体重が増えない。1人でなかなか食べない。
- ・食事の届中の立ち歩き
- ・食べられる物が少なく、手をかけた物程たべない。
- ・食ベムラがあり、いらなくなるとなげすてる。お米はあんまり食べなく、おかずばかり。
- ・嫌いな物ばかり。特に野菜はほとんど食べません。スプーンが上手に使えません。
- ・何でも食べられるようにいろんな食材を取り入れるよう努力して」います。好きな物はすぐそれだけを何度もおかわりしたがるので困ります。他の物を食べてから、おかわりして欲しいです。(言えば食べるのでそんなに心配していません。)

＜補食の量は適当だと思いますか？＞



＜補食についての意見etc...＞

- * 何をどの量食べたのかで、夕飯を考慮したい。
- * 何をどのくらい食べているのかわからない。
- * 夕飯までのつなぎとなり、しっかり夕食を食べさせるために（お菓子等でつなげないでいい）助かっています
- * 帰りが遅くなるので助かっています。とてもありがたいです。おいしいと言っています。
- * 適量を楽しく頂いていると思います。
- * 年齢により量の調節ができるとうれしく思う。（乳児と幼児で大きさ、金額を変える）

★補食について★

- * 延長保育の補食希望者には、18時過ぎに補食として、おにぎりやパン、ミニ肉まん等の主食+果物、ヨーグルト等を出しています。
 - * 主に「おにぎり」を出していますが、午後のおやつによって（例えば午後のおやつにご飯を使うときは、補食はパン等にしています）量や内容を変えています。
 - * 補食の量は、おにぎりの場合は乳児茶碗かるく一杯分程度のごはんの量です。（補食全体では、平均150Kcal程度のもを出しています）
- ～ご意見等、ありがとうございました。

たくさんのお返事をいただきました。裏面もあります。

つづき

＜お子さんの食に関して、困っていること、心配なことがありますか？
また、日頃から心がけていることがありますか？＞



うさぎ

- ・落ち着いて席に座って食べない。
- ・ばかり食べが目立ち、1つ1つ皿を片付けます。野菜類は強制で食べさせてしまっています。
- ・野菜が苦手なので困ってます。
- ・あまりよく噛まずに早く食べてしまうので、ゆっくりよく噛んで食べさせたい。
- ・今はまだいいと思うのですが、(年齢的に)お箸の使い方がちゃんと出来るか心配。



ぼんだ

- ・好き嫌いはないのですが、お腹が落ち着いてくると他に興味がいつてしまい、最後まできちんと座ってられないことがあります。
- ・好き嫌いが多い事と、おしゃべり、立ち歩こうとする等あるので、時間があれば食事の用意を手伝ってもらっています。食の大切さをわからせるよう努力しています。
- ・牛乳はあまり良くないと聞いているので、家では牛乳を与えていません。その代わり、ほぼ毎日魚類、野菜を食べさせています。
- ・食わず嫌いが多い。保育園では食べるのに家では食べないことがある。
- ・おはしが持てないので上手に食べられない。最後まで座って食べることができない。
- ・何といても食べる量が少ない。勝手におやつを食べる。
- ・少しづつでも良いので多品目を食べさせるように心がけている。
- ・口を開けながら食べているので、クチャクチャ音がします。注意してもなかなかおならなくて困ってます。
- ・炭水化物ばかり好み、それでお腹いっぱいになって、おかずが減らない。
- ・野菜や果物が嫌いで困っている。 ・バランスのよい食事。



くま

- ・嫌いなものも、少しだけでも食べさせる。落ち着いて座って食べない。
- ・外食しても夕食は家で食べるようにし、なるべく手作り。ご飯+汁物+おかず・・・となるべくバランス良くするようにしているつもり・・・ですが、食事にとどまらないが子供の生活リズムを崩さぬようにできる限り最大の努力をしています。
- ・ご飯の量が少ないことがある。父と一緒にすごしている時はジュースや甘いお菓子を食べてしまうことがあり、食事に影響している。食事をしっかり食べられるように、おやつの食べ方について話し合っている。野菜を食べられるよう工夫している。
- ・保育園では食べているのに家庭では食べない野菜などがある。できるだけ食べやすい大きさにして味付けも濃くないと思うんだけど・・・。
- ・ご飯やめん類などが好きでそればかり食べてしまうことがあるのですが、それと一緒におかずも食べさせる様に心がけています。
- ・好き嫌いをあまりせずに食べさせてくれます。嫌いな様な物も強いて食べさせずその食べ物があるか(身体の中で)話しています。
- ・食卓の色や口にしたことがないものは全くという程家では手をつけてくれません。一口でも食べてくれるといいなと思っていますが手の込んだものを作る時間がありません。
- ・好き嫌いがない様に一緒に作るようにしている。(三歳くらいからはじめました。) 飲んで食べる様に、きもち大きめに切って調理している。
- ・よく噛まない。野菜はなるべく沢山の種類を使うようにしている。パンをあまり食べられない。



ういおん

- ・ご飯ならご飯、おかずならおかずだけを食べていき少しづつ順番に食べられない。
- ・遊びながら食べたり、そのため時間がかかることが悩みです。嫌いなものでも一口は食べさせるようにし、食べたらたくさんほめます。(が、無理強いはいしません。)
- ・なるべく野菜、魚も出すようにしている。自分で食べると言った量は残さず食べるようにさせている。
- ・種々の食品を食べてもらいたいと思ながらも、好みの食品に偏りがち、好物の野菜は毎日欠かさず食べています。
- ・食べ歩きする。欲張って、結局、残したりする。・箸使い。
- ・好きな物から食べて、苦手なものを最後にする。おしゃべりが優先になり、食が進まない。帰宅してからのおやつはあげたくないのですが、仕度が追いつかないので、結局あげてしまうことになっている。
- ・食事の時の姿勢・食べ方(クチャクチャしない)などは、声かけしていますが、あとは特別にないです。
- ・無理強いせず楽しく食べる様にしています。いずれ好きな物が嫌いになったり、嫌いなものが好きになったりするのでのんびり構えています。
- ・口に食べ物が入っていてもなかなかくならない。
- ・食わず嫌いが多いのですが、保育園では、友達が“おいしい”と言って食べてると刺激されてか、食べてみる事が多いみたいで、そのお陰で少しずつ色々食べる様になってきました。家だとわがまま放題でなかなか食べないので困ってます。
- ・何百回教えてもなかなか左手でお茶碗を持って食べていない。左手が遊んでいることが多い。毎食ごとに注意をしています。バランスよく、順番に食べ、一品食べをしなないように。

＜保育園の給食への希望、要望などが
ありましたらお書きください＞

べんぎん

- ・今までどおりで十分素晴らしいと思います。
- ・特にありません。いつもありがとうございます。
- ・補食の量を食べたかどうか教えて欲しいです。
- ・季節のものを取り入れていただけてますし、和・洋・中バランス良く、満足しています。よくかんで食べるものや、酢の物がもう少し多いといいかな、と思います。

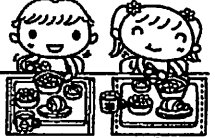


うさぎ

- ・もう少し和食のメニューが増えたらいいなと思います。
- ・他の保育園では、試食があり、どんな味つけのものを食べているのかわかることができた。もし出来るのなら、年に1~2回そういう機会があるといいと思う。(例、お誕生会の時に親も参加し、一緒にご飯を食べたりなど)

ぼんだ

- ・いつもバランスのとれた食事ありがとうございます。以前は夕食の献立表も簡単でしたが、給食だよりも職っていたように思います。結構参考にしていました。
- ・保育園給食の試食会などあったら良いと思います。
- ・子供達に人気のあるメニューを教えてください。給食はおいしい！と言っています。
- ・バランスの良い献立を作ってもらって助かっています。
- ・栄養価の高い食事が希望です。



くま

- ・給食がおいしいらしくたくさん食べてくれているみたいなので、これからもおいしい給食をよろしくお願ひいたします。
- ・おやつが手作りなら良いと思います。
- ・今日は何を食べたのかなと玄関の所にあるガラスケースの中に入った見本を見るのが楽しみなのですが、いつもおいしいそうなメニューで子供達がうらやましいです。機会があれば試食がしてみたいです。
- ・和食を作るのが苦手なので作り方教えて欲しい。ぜひ、お願いします！！
- ・園のおかげで好き嫌いが減って、食べる事への意欲が出たり楽しさを知る事が出来、感謝しています。
- ・給食よりも、いつも楽しみにしています。栄養のこと、調理方法、行事のこと等よくわかります。子供たちの食べている様子、人気のメニュー、幼児の当番の様子なども載せていただけたらうれしいです。幼児は、パイキング、クッキング、畑など、どのくらいやっているのかわかりたいです。

ういおん

- ・今も時々おたよりにのっています。子どもに人気のメニューの作り方などがのっていると参考にになります。これからも続けてください！
- ・給食を子供は楽しみにしています。親も安心して働くことができます。献立づくりから調理まで、とても大変だと思いますが、どうぞこれからもおいしい給食をお願いします。
- ・他園では二週間位のメニューがくり返されたメニューですが、太陽さんは1ヵ月間全部違うのでバリエーションがあって良いと思います！
- ・いつも手作りの給食ありがとうございます。自分では作れない料理を提供していただき助かっています。
- ・バランスと品質の良さがいつも助かっています。ただ、自分で減らしたり、増やしたりしたおかずは残してはいけないうえですが、まだ目測や判断が難しいのでからやむを得ずおかずを残すのは大目に見て頂ければ有難く思います。
- ・子供はいつも『おいしい』と喜んでます。いろいろな食材とメニューを出していただいているので助かります。
- ・今日は〇〇が『おいしかった〜』と帰りにほぼ毎日話してきます。これからもおいしい給食の話を子供から聞き続けたいです。おいしい給食ありがとうございます。これからもよろしくお願ひいたします。
- ・給食がどの様に作られていくのか、食べるのは簡単ですが、作る作業はとても手間のかかる事。見学などをして、その大変さがわかれば、好き嫌いや、残すことなど少しでも減ってくれればと思います。

アンケートへのご協力、ありがとうございました

お忙しい中、たくさんのご意見等、とても参考にになりました。今後の献立作成や、来年度への取り組み、食育等に生かしたいと思っています。子どもたちにとって、心身ともに良い食習慣を身につけさせるためにも、園と家庭が一体となり、食事に興味を持てるようになればと思っています。これからも、ご意見、ご要望等がありましたら、気軽にお声をおかけ下さい。



11月 予定献立表

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	ごはん めだいのごま焼き 鮭チャンプルー こまつなのおひたし 味噌汁(芋・玉葱) ぶどう	水稲穀粒(精白米) ごま(すりごま) なたね油 焼きふ(庫ふ) かたくり粉 じゃがいも	まだい(天然) たまご かつお加工品(か カットわかめ)	にんじん りよくとうもやし こまつな 玉葱 ねぎ	チーズ ビスケット 牛乳
2	コーンパン メンチカツ グリーンサラダ きのこのスープ グレープフルーツ	ロールパン とうもろこし(ゆ パン粉(生) かたくり粉 薄力粉 なたね油	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご	玉葱 にんじん レタス きゅうり ブロッコリー えのきたけ	パナチナポリタン 牛乳
4	きびごはん さわらのくわ焼き 里芋のそぼろ煮 白和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) みかん	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 なたね油 さといも ごま(すりごま) 薄力粉	さわら 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 油揚げ	しょうが ねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱	菓子 牛乳
6	秋の香りごはん 納豆とじゃこの天ぷら 煮びたし ミニトマト すまし汁(豆腐・エノ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) なたね油 さつまいも 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮 ちりめんじゃこ 糸引納豆 たまご 油揚げ かつお加工品(か カットわかめ)	にんじん ぶなしめじ さやえんどう 玉葱 はくさい りよくとうもやし	バナナケーキ 牛乳
7	ロールパン めかじきの洋風焼き マッシュポテト カブとえのきのスープ 梨	ロールパン なたね油 とうもろこし(冷 じゃがいも 無塩バター	めかじき パルメザンチーズ 牛乳	玉葱 青ピーマン かぶ(菜) えのきたけ 日本なし	おおかチャーハン 牛乳
8	ごはん・手作りふりかけ 松風焼き ごぼうスティック煮 磯和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) みかん	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 パン粉(生) 三温糖	ちりめんじゃこ かつお加工品(か あおのり 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご	ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 さやいんげん ごぼう	ヨーグルト 揚げせんべい
9	ビージャー麵 ピザ入り千切りサラダ パゲン菜とはんぺんのスープ 柿	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉 ごま(いり)	豚ひき肉 ひじき かつお加工品(か はんぺん	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ	芋もち・すずめ 牛乳
10	ぶどうパン 白身魚の変わりソース パジルのパナチナ ポークビーンズ オレンジ	ぶどうパン 薄力粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 スパゲッティ	まがれい ショルダーベーコ 豚ひき肉 いんげんまめ(乾)	玉葱 青ピーマン にんにく(りん茎) しょうが にんじん トマト缶詰(ホー ト)	すいとん
11	ごはん・納豆 家常豆腐 蒸風きゅうり かきたま汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ たまご	にんにく(りん茎) しょうが にんじん ねぎ キャベツ にら	果物 Caウエハース 牛乳
13	うずら入りカレー(安版) 大豆サラダ わかめスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ 大豆(国産、乾) わかめ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー ト)	死にわらわ Feせんべい 牛乳
14	ハムチーズサンド 洋風卵焼き フレッシュサラダ ビーフンスープ オレンジ	食パン ソフトタイプマー なたね油 無塩バター とうもろこし(ゆ ビーフン	プロセスチーズ ボンレスハム 鶏若鶏肉ひき肉 牛乳 脱脂粉乳	玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん 干し椎茸	ごまのおはぎ 麦茶
15	ひじきごはん ぶりの西京焼き 鶏と根菜の煮物 こまつなのおひたし すまし汁(豆腐・ニラ) バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 さといも	ひじき 油揚げ ぶり 鶏若鶏肉モモ(皮 かつお加工品(か 木綿豆腐	干し椎茸 にんじん しょうが ごぼう れんこん たけのこ	ふかし芋 牛乳
16	ごはん 和風ハンバーグ れんこんの真砂和え 磯和え 味噌汁(かぶ・小ねぎ) 柿	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 ごま(すりごま)	豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご たらこ	ねぎ 玉葱 にんじん れんこん ほうれんそう なめこ	パンせんべい 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	ほうとううどん 高野豆腐のふわふわ煮 もやしときゅうりのナムル りんご	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま油 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) 油揚げ 凍り豆腐 たまご	ごぼう だいこん にんじん 西洋かぼちゃ ほんしめじ ねぎ	チーズ ビスケット 牛乳
18	ごはん さんだらの煮付け 切り干し大根の炒め煮 しらす和え 味噌汁(さつま芋) みかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 さつまいも	さんだら さつま揚げ 油揚げ しらす干し(半乾)	しょうが にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん はくさい	クロワッサン 牛乳
20	ごはん はんぺんフライ 肉じゃが スティックきゅうり 味噌汁(豆腐・こまつな) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 じゃがいも しらたき	はんぺん プロセスチーズ たまご 豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐	玉葱 にんじん さやいんげん きゅうり こまつな グレープフルーツ	きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳
21	ソフトアイス(ジャム&マカロン) トマトとゆずのグラタン 白菜とりんごのサラダ ミネストローネ オレンジ	フランスパン いちごジャム(低 ソルトタイプマー なたね油 無塩バター 薄力粉	しろさげ 牛乳 プロセスチーズ ショルダーベーコ	玉葱 にんじん ほんしめじ ほうれんそう りんご はくさい	白玉だんご するめ リンゴジュース 牛乳(効・乳)
22	赤飯 鶏の唐揚げ 紅白煮 柿なます お吸い物(みつば・麩) バナナ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米 ごま(いり) かたくり粉 なたね油 じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮 ごま(いり) かたくり粉 なたね油 じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり だいこん かき(甘がき) 玉葱	お誕生日会 牛乳
24	スパゲッティミートソース 花野菜サラダ イタリアンスープ りんご	スパゲッティ なたね油 とうもろこし(冷 パン粉(乾燥)	豚ひき肉 プロセスチーズ ショルダーベーコ たまご パルメザンチーズ	にんにく(りん茎) しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー ト)	いなりずし 麦茶 牛乳(効・乳)
25	ごはん 鯛のてりやき きんぴらごぼう 三温糖 ごま(いり) さといも	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 ごま(いり) さといも	まさば かつお加工品(か カットわかめ)	ごぼう にんじん こまつな りよくとうもやし ねぎ 温州蜜柑(特選)	チーズドック 牛乳
27	ごはん りんこんサラダ 白菜と春菊のスープ 柿	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) パナチナ ちりめんじゃこ 鶏若鶏肉モモ(皮	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん えだまめ(冷凍) れんこん きゅうり	すりおろしりんごゼリー せんべい 牛乳
28	黒糖ロールパン 鶏レバーのカレー揚げ マカロニソテー コーンチャウダー オレンジ	ロールパン かたくり粉 なたね油 マカロニ コーンチャウダー 無塩バター 薄力粉	鶏肝臓(生) ベーコン 牛乳	にんにく(りん茎) にんじん 玉葱 ブロッコリー パレンシアオレン	おにぎり(わかめ・青菜) 麦茶 牛乳(効・乳)
29	星平ごはん 鮭の醤油マヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) さといも なたね油 三温糖 ごま(すりごま)	しろさげ 油揚げ	にんじん 玉葱 西洋かぼちゃ こまつな りよくとうもやし だいこん	ヨーグルト 干し芋
30	ごはん ビーマンの肉詰め 芋と野菜のココロソテー ミニトマト すまし汁(豆腐・ゆず) バナナ	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) かたくり粉 なたね油 無塩バター じゃがいも	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご 木綿豆腐	玉葱 青ピーマン にんじん さやいんげん ミニトマト ほうれんそう	ジャムサンド 牛乳

作ってみませんか?

★白身魚の変わりソース★

- <材料>…子ども5人分
- ・かたい切り身 40g 5切
 - ・薄力粉 大さじ1強 (10g)
 - ・片栗粉 大さじ1強 (10g)
 - ・揚げ油

*ソースの材料(子ども10人分)

- ・玉葱 1/4ヶ(50g)
- ・油 大さじ1 1/2
- ・酢 小さじ2
- ・醤油 小さじ1 2/3
- ・砂糖 小さじ2 (6g)
- ・パセリ(乾)

☆平均摂取量☆
3歳未満児…555Kcal
3歳以上児…613Kcal



①薄力粉と片栗粉を混ぜて魚にまぶして、170度の油でからりと揚げる。
②ソースの材料をミキサーにかける。鍋に入れて加熱



ソースは、お肉やサ
ダにかけても美味しいで