

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ お昼の献立 ◆

- ごはん
- 鮭のカレーピカタ
- 野菜スープ
- 果物



3歳児の1人分

鮭のカレーピカタ

分量

生鮭	1/3切れ
塩	0.4g
トマト	1/4個
ブロッコリー	小房にして2個
A	
小麦粉	小さじ1/3
カレー粉	ひとつまみ
溶き卵	1/4個分
油	小さじ1/4
ケチャップ	小さじ1/2

作り方

- ① 鮭に塩を振り、少しおいて水けをふき取る。
- ② トマトはくし形に切る。ブロッコリーはゆでておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①にまぶす。
- ④ ③を溶き卵にくぐらせ、油を熱したフライパンで両面、火が通るまで焼く。
- ⑤ 器に盛り、ケチャップをのせ、トマトとブロッコリーをそえる。

エネルギー 85kcal 塩分0.6g

野菜スープ

分量

キャベツ	15g
たまねぎ	20g
しいたけ	5g
にんじん	3g
ベーコン	2g
水	100cc
コンソメ	1/3個

作り方

- ① キャベツ・たまねぎ・しいたけ・にんじん・ベーコンはそれぞれ千切りにする。
- ② 鍋に①と水とコンソメを入れ、火にかける。
- ③ 野菜が軟らかくなるまで煮る。

エネルギー 24kcal 塩分0.7g

ごはん

120g

エネルギー 202kcal 塩分0g

果物

りんご

1/4個

エネルギー 23kcal 塩分0g



1食分の合計

エネルギー 334kcal 塩分1.3g