

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ お昼の献立 ◆

- ・ トマトすき焼き丼
- ・ 小松菜のじゃこ和え
- ・ 果物



3歳児の1人分

トマトすき焼き丼

分量

牛こま切れ肉	40g
トマト	40g
たまねぎ	20g
☆ しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
水	小さじ2
ごはん	120g

作り方

- ① 牛こま切れ肉は1cm幅に切る。トマトはくし切りにし、たまねぎは薄く切る。
- ② 小鍋に☆とたまねぎを入れて火にかけ、ふつふつしてきたら、牛肉を入れてほぐしながら火を通す。
- ③ ②にトマトを加え、時々混ぜながらトマトが崩れるまで煮る。
- ④ 器にご飯を盛り、③をのせる。

エネルギー 360kcal 塩分0.9g

小松菜のじゃこ和え

分量

小松菜	30g
ちりめんじゃこ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- ① 小松菜はゆでて2cm長さに切り、水けを絞っておく。
- ② ①にちりめんじゃこ、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛る。

エネルギー 10kcal 塩分0.4g

Check

小松菜のかわりに、ほうれん草や青梗菜などでも、ちりめんじゃこの代わりにしらす干しでも良いでしょう。

果物

いちご 3粒

エネルギー 15kcal 塩分0g



1食分の合計

エネルギー 385kcal 塩分1.3g