

2. 季節や行事にちなんだ献立

入学進級祝い（4月）

献立名 赤飯・牛乳・鶏肉のくわ焼き・ブロッコリーのサラダ・若竹汁 お祝いデザート



料理名	材料名	分量	作 り 方
赤飯	精白米 もち米 小豆 塩 黒いりごま	40g 23g 7g 0.4g 1g	米は洗い、浸水しておく。 小豆は固めに煮る。 に と小豆の煮汁を加えて炊飯する。 ごまを煎り、塩と混ぜて、炊き上がりにかける。
牛乳	牛乳	206g	
鶏肉のくわ焼き	鶏肉 本みりん 濃口しょうゆ 三温糖 しょうが にんにく	50g 2g 4g 1g 1g 0.8g	にんにく、しょうがはすりおろす。 鶏肉を と調味料に漬け込み、焼く。
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー ホールコーン にんじん 一食マヨネーズ	25g 10g 5g 10g	ブロッコリーは小房に分け、にんじんはせん切りにする。 とコーンを茹で、冷ます。 を和える。
若竹汁	ゆでたけのこ かまぼこ 乾燥わかめ みつば 薄口しょうゆ 塩 本みりん 三温糖 水 だしかつお だし昆布	30g 10g 0.5g 5g 2g 0.1g 1.5g 0.1g 100g 2g 0.3g	たけのこは短冊切りにしてさっと茹でる。 かまぼこはいちょう切り、みつばは2cm幅に切る。わかめは水で戻す。 だし昆布とだしかつおでだしをとる。 にたけのこ、かまぼこを入れて煮て、調味料を加える。 にわかめ、みつばを入れて、さっと煮る。
お祝いデザート	紅白ゼリー	45g	



エネルギー	674 kcal	亜鉛	3.3 mg	
蛋白質	25.6 g	ビタミンA	233 μgRE	
脂質	25.1 g	ビタミンB1	0.26 mg	
脂質	33.5 %	ビタミンB2	0.54 mg	
カルシウム	358 mg	ビタミンC	69 mg	
マグネシウム	119 mg	食物繊維	4.1 g	
鉄	2.0 mg	食塩相当量	2.7 g	

赤飯

もち米に小豆やささがを混ぜて蒸したごはんです。あずきやきび殻（きび団子を作るきびの表皮）などの汁で赤くなるので赤飯といいます。