保育所のおすすめメニュー

ハンバーガー

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
ハンバーガー用パン	３個	**①バーガー用のパンを用意します。** バーガー用のパンは上下切り離し、それぞれ軽く焼いておきます。 **②ハンバーグのたねを作ります。** ・玉ねぎ、にんじんはみじん切り。 ・パン粉を牛乳に浸します。 ・合いびきミンチ肉をよく練って、玉ねぎ、にんじん、牛乳に浸したパン粉、溶き卵、塩こしょうを加え、よりこねます。 **③ハンバーグを焼きます。** フライパンを温め、油を敷き、１人分ずつ薄い丸型に成型し焼きます。（オーブンで焼いてもよい） **④ハンバーガーに組み立てます。** 焼いたハンバーグにケチャップを塗ります。 水気をふいたレタス、スライスチーズ、ハンバーグをパンにはさんで出来上がりです。
合いびきミンチ肉	９０ｇ	
玉ねぎ	１/５玉 （３０ｇ）	
にんじん	１/10 本 （１５ｇ）	
パン粉	大さじ4 （１２ｇ）	
卵	1/4 玉（１５ｇ）	
牛　乳	大さじ1 （１５ｇ）	
塩こしょう	少々	
焼き油	小さじ1 （４ｇ）	
ケチャップ	大さじ1 （１５ｇ）	
スライスチーズ	１枚 （１８ｇ）	
レタス	１～２枚 （１５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー294ｋcal・たんぱく質 12.7ｇ・脂質 12.1ｇ・塩分 1.2ｇ）

【９月の行事食～ハンバーガーセット】

子育て支援課です。毎月のお楽しみな行事食。今月はハンバーガーセット♡わくわくお店屋さんごっこをしながら、みんなで一緒にいただきます！今回は、日土保育所から、９月の行事食より「ハンバーガー」を紹介します。ハンバーガー、フライドポテト、添え野菜、かぼちゃスープ、ぶどう、おやつはりんごケーキで、お誕生日のお祝いをしました。子どもの時に楽しい食体験をすると、一生楽しい食事の時間を過ごせるようになります。楽しく食べると、消化吸収力も断然パワーアップして、胃腸の負担が減りますし、美味しさが倍増しますよね♪

みんなでわいわい！食卓を囲んで、食欲の秋を楽しみましょう。