

鶏肉のバーベキューソース(大人2人分)

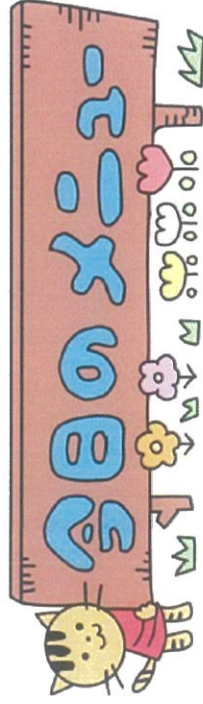
- 鶏もも肉 160g
- ケチャップ 35g
- 中濃ソース 25g
- 砂糖 18g

保育園ではつだけだれに漬け込んでからオーブンへ！フライパンでやるときは鶏肉を両面焼いて、少量の水とたれを入れて蒸し焼きに！ソースの水分をある程度飛ばしたらできあがり☆

【昼食】  
ごはん  
洋風スープ  
鶏肉のバーベキューソース  
ほうれんそうのソテー



赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる
鶏もも肉・ベーコン	米・砂糖・有塩バター
緑: 調子を整える	その他(調味料等)
えのきたけ・レタス・ほうれん草・キャベツ・しめじ・人参・コーン	コンソメだし・薄口しょうゆ・ケチャップ・中濃ソース・濃口しょうゆ・中華だし・塩



＊かみかみ期(9～11か月頃)



【昼食】  
軟飯  
レタスのコンソメスープ  
鶏もも肉と野菜のソテー

赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる
鶏もも肉	米・有塩バター
緑: 調子を整える	その他(調味料等)
レタス・えのき・キャベツ・ほうれん草・人参・コーン	コンソメだし・醤油

※保育園では、アレルギー事故防止のため「一度食べたことのある食品」を提供させていただいておりません。「まだ食べていないものが含まれる」「食事の形状が違う」などありましたら個々に対応することも可能なので、予約の際にお声掛け下さい。

