おにぎり（小松菜・おかか）			幼児8人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材　料	分　量	備　考	作　り　方
米	2合（300g）		①小松菜は細かく刻み、茹でておく。 ②小松菜の水気を切り、ごま油で小松菜炒める。 ③しょうゆを加えて水気がなくなるまで炒める。 ④炊いたご飯に②と糸けずりをくわえて和える。 ⑤のりを巻く。（乳児分は巻かなくてよい。） ※1、2歳児はのりはまかない。
小松菜	2株（約90g）		
ごま油	小さじ1		
糸けずり	少々		
しょうゆ	小さじ1		
のり	適宜		
			エネルギー 128kcal　たんぱく質 2.6g　脂質 0.9g カルシウム 20mg　鉄 0.6mg　食塩相当量 0.1g