

# 予定(実施)献立表

(1~2歳児用)

しらすごはん 千草焼き 付合せ ナスの炒り煮

献立名	材料名	一人あたり			備考
		純使用量(g)	熱量(cal)	たん白質(g)	
主食	米	40	142.4	2.4	千草焼きの作り方 ①人参、干し椎茸は細切り、 えびは、細かく刻む（食感が残る程度） ②①を炒める
	しらす干し	5	5.7	1.2	
	酒	1	2.1	0.1	
	和風だし	0.3	0.0	0.0	
	油揚げ	2	7.7	0.4	
	小計		157.9	4.1	
副食	卵	35	52.9	4.3	③②と卵、小口切りにしたねぎ、 調味料を全て混ぜ合わせる ④卵焼き用のフライパンに油を 熱し、③を流し入れて焼く  ※ご家庭で作られる場合は使用料を 10倍にすると作りやすいと 思います
	むきえび中	8	6.6	1.5	
	人参	8	3.0	0.0	
	ねぎ	4	1.2	0.1	
	干し椎茸	0.4	0.7	0.1	
	砂糖	1.5	5.8	0.0	
	塩		0.0	0.0	
	しょうゆ	1.2	0.9	0.1	
	油	2	18.4	0.0	
	きゅうり	15	2.1	0.2	
	ミニトマト	30	8.7	0.3	
	塩	0.5	0.0	0.0	
	なす	40	8.8	0.4	
	人参	10	3.7	0.1	
	ごま油	1	9.2	0.0	
	砂糖	1.5	5.8	0.0	
	しょうゆ	1.5	1.1	0.1	
みりん	1	2.3	0.0		
いちご	30	10.2	0.3		
小計		141.2	7.4		
間食	10時	牛乳	90	60.3	上記材料のほかにも、お好みの具材を 入れて焼くのもいいですね。 具材の量が多い場合は、フライパンで 焼くなどアレンジすると形も丸く かわいらしく仕上がります。
		菓子	8	37.2	
	15時	牛乳	90	60.3	
		菓子パン	25	76.3	
	小計		234.1	9.0	
	合計		533.2	20.5	

補記：上記使用量は1~2歳児用ですので、幼児は分量が多くなります