

# 予定(実施)献立表

(1~2歳児用)

鶏のマーマレード焼き 付合せ ひじきの炒り煮

	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	ごはん	米	40	142.4	2.4	鶏のマーマレード焼きの作り方 ①鶏肉を食べやすい大きさに切る
		小計		142.4	2.4	
副食	鶏のマーマレード焼き 付合せ ひじきの炒り煮	鶏もも肉	50	126.5	8.6	②鶏肉に塩・こしょうをし、 片栗粉をまぶす
		塩	0.2	0.0	0.0	
		白こしょう	0.01	0.0	0.0	③フライパンにバターを溶かし、 火が通るまで焼く
		片栗粉	1.5	5.0	0.0	
		バター	1.5	11.2	0.0	
		オレンジマーマレード	5	12.8	0.0	④マーマレード、しょうゆ、 レモン果汁を合わせたものを 肉と絡める
		しょうゆ	1.5	1.1	0.1	
		レモン果汁	0.3	0.1	0.0	
		トマト	30	5.7	0.2	
		きゅうり	15	2.1	0.2	
		塩	0.1	0.0	0.0	
		ひじき	3.5	4.9	0.4	
		揚げ半	4	5.6	0.5	
		人参	10	3.7	0.1	
		ごぼう	4	2.6	0.1	
		干し椎茸	0.8	1.5	0.2	
		油	1	9.2	0.0	
		和風だし	0.5	0.0	0.0	
砂糖	1.5	5.8	0.0			
しょうゆ	2.5	1.8	0.2			
グレープフルーツ	45	17.1	0.4			
小計		216.4	10.9			
間食	10時	牛乳	90	60.3	3.0	※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
		菓子	8	37.2	0.5	
	15時	牛乳	90	60.3	3.0	
		菓子パン	25	76.3	2.6	
	小計		234.1	9.0		
	合計		592.8	22.3		

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