

予定(実施)献立表

(1~2歳児用)

夕やけごはん チキンカツ 胡瓜の塩もみ なすの炒り煮

	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	夕やけごはん	米	40	142.4	2.4	ー夕やけごはんの作り方ー ①米を研ぎ、少なめの水加減にし、30分浸けておく ②人参はすりおろし、油揚げは短冊切りにする ③①に和風だし、しょうゆ、酒、塩を入れて混ぜる この時、水の量を炊く米の水の分量に合わせる (3合の米を炊く場合、調味料と水を合わせて3合の水のラインまで入れる) ④③の上に②を入れて炊く ※赤い色を強く出したいときは人参の量を増やして下さい ※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	
		人参	10	3.7	0.1		
		和風だし	0.3	0.0	0.0		
		しょうゆ	1	0.7	0.1		
		酒	1	2.1	0.1		
		塩		0.0	0.0		
		油揚げ	2	7.7	0.4		
		小計		156.7	3.1		
副食	チキンカツ 胡瓜の塩もみ なすの炒り煮	鶏もも肉	35	88.6	6.1		
		塩 こしょう		0.0	0.0		
		小麦粉	4	14.7	0.3		
		卵	6	9.1	0.7		
		パン粉	7	26.1	1.0		
		油	4	36.8	0.0		
		ウスターソース	2.5	2.9	0.0		
		トマトピューレ	2.5	1.0	0.0		
		きゅうり	25	3.5	0.3		
		塩		0.0	0.0		
		なす	50	11.0	0.6		
		人参	8	3.0	0.0		
		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		
ブドウ	25	14.8	0.1				
小計		229.7	9.3				
間食	10時	牛乳	90	60.3	3.0		
		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		620.4	21.3			

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