

予定(実施)献立表

(1~2歳児用)

厚焼き卵 ほうとう汁

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	うどん	80	84.0	2.1	※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
	うどん				
	うどん				
	小計		84.0	2.1	
副食	鶏挽肉	7	11.6	1.5	
	人参	3	1.1	0.0	
	玉ねぎ	10	3.7	0.1	
	ねぎ	0.2	0.1	0.0	
	油	0.5	4.6	0.0	
	卵	40	60.4	4.9	
	だし汁	3	0.0	0.0	
	砂糖	0.5	1.9	0.0	
	塩	0.2	0.0	0.0	
	酒	0.2	0.4	0.0	
	油	0.7	6.4	0.0	
	豚もも肉	10	18.3	2.1	
	ほうとう	かぼちゃ	20	9.8	0.3
	ほうとう	ごぼう	3	2.0	0.1
	ほうとう	しめじ	7	1.0	0.1
	ほうとう汁	ねぎ	3	0.9	0.0
	ほうとう汁	しょうゆ	1.5	1.1	0.1
	ほうとう汁	みりん	1.5	3.4	0.0
	ほうとう汁	味噌	6	7.9	0.5
	ほうとう汁	水	90	0.0	0.0
	ほうとう汁	和風だし	0.5	0.0	0.0
	ほうとう汁				
ほうとう汁	フルーツゼリー	17	11.9	0.4	
ほうとう汁	小計		146.5	10.2	
間食	10時	牛乳	90	60.3	3.0
	10時	菓子	8	37.2	0.5
	15時	牛乳	90	60.3	3.0
	15時	菓子	8	37.2	0.5
	小計			195.0	6.9
合計			425.5	19.1	

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