

予定(実施)献立表

(1~2歳児用)

煮豚 ブロッコリーの塩茹で 里芋の煮付

	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	煮豚の作り方 ①フライパンに油を熱し、豚バラ肉の両面に焦げ目がつく程度焼く
		小計		142.4	2.4	
副食	煮豚 ブロッコリーの塩茹で 里芋の煮付	豚ばら肉(ブロック)	45	173.7	6.4	②鍋にお湯を沸かし、①の豚バラ肉を入れて中火で10分程煮る 灰汁が出るので灰汁を取る ③10分程度煮たら、お湯を捨てて再びお湯を沸かし、②の豚バラを入れて弱火で1時間程煮る ④ぶつ切りにしたねぎ、にんにく、生姜と調味料を入れて、さらに1時間煮る ⑤鍋に入れたまま冷まし、食べやすい大きさに切る ⑥フライパンに煮汁と切った肉を入れてサッと煮る
		油	1.5	13.8	0.0	
		ねぎ	4	1.2	0.1	
		にんにく	0.8	1.1	0.0	
		生姜	1.2	0.4	0.0	
		酒	2	4.2	0.3	
		砂糖	1.5	5.8	0.0	
		しょうゆ	2.5	1.8	0.2	
		酢	0.4	0.1	0.0	
		お好みソース	1.5	2.0	0.0	
		ブロッコリー	16	5.3	0.7	
		塩	0.2	0.0	0.0	
		里芋	40	23.2	0.6	
		人参	16	5.9	0.1	
		さやえんどう	2.5	0.9	0.1	
		和風だし	0.5	0.0	0.0	
		砂糖	2	7.7	0.0	
		しょうゆ	3	2.1	0.2	
みりん	0.8	1.8	0.0			
バナナ	50	43.0	0.6			
小計		294.0	9.3			
間食	10時	牛乳	90	60.3	3.0	※ご家庭で作られる場合は、材料を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	8	37.2	0.5	
	キャンディチーズ	5	17.0	1.1		
	小計		212.0	8.0		
	合計		648.3	19.7		

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