

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