予定（実施）献立表　（1～2歳児用）

豆腐のまさご揚げ　春雨生酢

	献立名	材料名	一人あたり 純使用量(g)	熱量(cal)	たん白質(g)	備考
主食	ごはん	米	40	142.4	2.4	豆腐のまさご揚げの作り方
						①豆腐は水けをきっておく
		小計		142.4	2.4	②えびは細かく刻み、人参・玉ねぎは
副食	豆腐のまさご揚げ　春雨生酢	木綿豆腐	50	36.0	3.3	みじん切りにし、しらす干しは
		むきえび中	8	6.6	1.5	湯通しする
		鶏挽肉	12	19.9	2.5	
		しらす干し	2	2.3	0.5	③ボールに材料・調味料を入れ
		玉ねぎ	4	1.5	0.0	よく混ぜる
		人参	4	1.5	0.0	
		卵	3.2	4.8	0.4	④小判型にまとめ、160～170℃の
		片栗粉	3.2	10.6	0.0	油できつね色になるまで揚げる
		塩	0.2	0.0	0.0	
		しょうゆ	0.8	0.6	0.1	※材料を砂のように細かく刻んで
		酒	0.4	0.8	0.1	揚げるところから”まさご揚げ”と
		油	3.2	29.5	0.0	言われています
		はるさめ	4	13.8	0.0	
		きゅうり	16	2.2	0.2	
		人参	4	1.5	0.0	
		卵	5	7.6	0.6	
		油	0.4	3.7	0.0	
		白ごま	0.8	4.8	0.2	
		砂糖	2.5	9.6	0.0	
		酢	2.5	0.6	0.0	
		パインアップル（生）	40	20.4	0.2	
		小計		178.2	9.5	
間食 10時		牛乳	90	60.3	3.0	
		菓子	8	37.2	0.5	
間食 15時		牛乳	90	60.3	3.0	※ご家庭で作られる場合は使用料を
		菓子	8	37.2	0.5	１０倍にすると作りやすいと
		キャンディチーズ	5	17.0	1.1	思います
		小計		212.0	8.0	
		合計		532.6	20.0	

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