

予定(実施)献立表

(1~2歳児用)

夏野菜のカレー グリーンサラダ

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
		小計		142.4	2.4
副食	夏野菜のカレー	牛もも肉	16	39.4	3.0
		かぼちゃ	16	7.8	0.3
		なす	10	2.2	0.1
		ピーマン	6	1.3	0.1
		じゃが芋	16	12.2	0.3
		玉ねぎ	16	5.9	0.2
		人参	10	3.7	0.1
		カットトマト缶	5	1.0	0.0
		油	2.5	23.0	0.0
		カレールウ	9	46.1	0.6
		鶏がらスープの素	0.4	0.9	0.0
		グリーンサラダ	キャベツ	8	1.8
	ブロッコリー		12	4.0	0.5
	きゅうり		12	1.7	0.1
	ミニトマト		15	4.4	0.2
	酢		2.5	0.6	0.0
	油		2.5	23.0	0.0
	塩		0.2	0.0	0.0
	白こしょう		0.01	0.0	0.0
	砂糖		1	3.8	0.0
	パイ缶	10	8.4	0.0	
	小計		191.3	5.5	
間食	10時	牛乳	90	60.3	3.0
		菓子	8	37.2	0.5
	15時	のむヨーグルト(L)	110	71.5	3.2
		菓子	8	37.2	0.5
	小計		206.2	7.1	
	合計		539.9	15.0	

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