

幼児期の食事(1~2歳・3~5歳)

	献立名	食品名	1人当数量(g)				作り方
			1~2歳児	使用量×2	3~5歳児	使用量×2	
朝食	サンドイッチ	食パン(サンドイッチ用)	30(2枚)		60(4枚)		※参考 サンドイッチ用 12枚切りミミ無しで1枚約16g 薄切りハム 平均1枚10g スライスチーズ 平均1枚約18g ※:トマト:皮と種をとる
		バター	3		5		
		ハム	3(1/4枚)		5(1/2枚)		
		チーズ	5(1/4枚)		10(1/2枚)		
		卵	15		20		
		マヨネーズ	3		4		
	野菜サラダ	トマト	20		20		
		きゅうり	10		10		
		レタス	5		5		
		濃口醤油	1		1		
酢		3		5			
ドレッシング	調合油	1		1			
	塩	0.1		0.1			
果物①	バナナ	40		50			
牛乳	普通牛乳	100		120			
間食	菓子	市販ビスケット	10		—		
	お茶	麦茶	100		—		
昼食	チキンライス	穀粒・精白米	40		50	チキンライス 1. 鶏むね肉は小さめに切り、玉ねぎは皮をむいて粗みじん切り、マッシュルームはいしづきを取って薄切りにする 2. コーンは熱湯をかけ、水気を切っておく 3. グリンピースと1cm幅に切った赤ピーマンを下ゆりする 4. フライパンに油を入れ、鶏肉を入れ色が変わるまで炒める 5. たまねぎを加えて、しんなりするまで炒め合わせ、マッシュルームを入れてさらにひと炒めする 6. ご飯を加え、ほぐすように炒めて、グリンピース・赤ピーマンを加え、ケチャップで調味する(3~5歳児はコンソメも加える)	
		鶏むね肉(皮なし)	10		20		
		たまねぎ	15		20		
		マッシュルーム	8		10		
		コーン缶	4		5		
		グリンピース	2		2		
		ピーマン(赤)	3		3		
		ケチャップ	5		8		
		コンソメ(顆粒)	—		1		
	調合油	2		4			
	野菜スープ	キャベツ	15		15	かぼちゃサラダ 1. かぼちゃは皮ごと串が通るまでレンジにかける 2. 玉ねぎはスライスして水にさらす 3. サラダ菜はよく洗う。ミニトマトは、へたをとってよく洗い、1/2に切る 4. 干しぶどうはぬるま湯で戻しておく。アーモンドは、粗く刻んでおく 5. ボールに1. のカボチャを入れ、フォークの背で粗めに潰し、よく冷めたら水気を切った玉ねぎを加えて混ぜる	
		小松菜	10		15		
		にんじん	4		5		
		コンソメ(顆粒)	1		1		
		水	100		120		
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	25		30		
		たまねぎ	3		5		
		干しぶどう	3		3		
		スライスアーモンド	1		1		
		マヨネーズ	4		5		
ミニトマト		15(1個)		15(1個)			
サラダ菜		2		2			
果物②	りんご	40		60			

幼児期の食事(1~2歳・3~5歳)

	献立名	食品名	1人当数量(g)				作り方
			1~2歳児	使用量×2	3~5歳児	使用量×2	
間食	ヨーグルトかん	ヨーグルト	30		30		ヨーグルトかん 1. ヨーグルトと牛乳は常温にしておく 2. 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながらよく煮溶かす。沸騰後は火を弱めて1~2分煮る 3. 砂糖を加えて、よく混ぜながら1~2分煮る 4. ヨーグルトと牛乳を加え混ぜる
		粉寒天	0.7		0.9		
		水	30		40		
砂糖		7		9			
普通牛乳		15		25			
	ジュース	オレンジジュース	80		100		
夕食	ご飯	穀粒・精白米	40		50		鮭の和風クリーム煮 1. かぶは葉を少し残して切り、皮をむいて4等分に切る。じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリーは小房に切り分ける 2. 深めの鍋に油を引き、1. を炒める 3. 油が少し馴染んだら小麦粉を振り入れて、弱火でさらに少し炒める 4. 小麦粉がなじんだら水を入れ、時々かき混ぜながら煮る。 5. アルミホイルで落としぶたをし、弱火で時々かき混ぜながら2, 3分煮る 6. 豆乳とやや大きめの一口大に切った鮭を入れ、しょうゆを加えて煮崩れに注意しながらゆっくり全体をかき混ぜる 7. 再び落としぶたをし、5分くらい弱火で煮る。少しとろみが付き、具に火が通るまで煮るが、この時焦げないように注意する
	鮭の和風クリーム煮	生鮭	30		35		
		ブロッコリー	15		30		
		じゃがいも	25		30		
		かぶ	20		40		
		調合油	2		2		
		小麦粉	2		2		
		水	50		60		
		調製豆乳	30		40		
	青菜のしらす和え	濃口醤油	1		2		
		ほうれん草	30		40		
		しらす干し	2		3		
		かつお・昆布だし	20		30		
		濃口醤油	2		3		
	わかめのみそ汁	のり	0.1		0.1		
乾燥わかめ		0.5		0.5			
長ねぎ		5		10			
かつおだし		100		120			
		淡色辛味噌	4		5		