

## 献立表

3歳以上児、3歳未満、職員は一人あたり可食量(単位g)

2018年〇月〇日

〇〇保育園

午前おやつ	以:0人	未:20人	職:0人	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
-------	------	-------	------	------	------	------	----

牛乳							
●牛乳				1000g	0.0	50.0	0.0

ビスケット							
ビスケット				160g	0.0	8.0	0.0

昼食	以:0人	未:35人	職:0人	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
----	------	-------	------	------	------	------	----

御飯							
七分つき米				1225g	50.0	35.0	60.0

鶏肉のさっぱり煮							
鶏もも肉(皮付き)				1225g	50.0	35.0	60.0
砂糖				38.5g	1.6	1.1	1.9
酒				17.5g	0.7	0.5	0.9
酢				17.5g	0.7	0.5	0.9
しょうゆ				50.4g	2.1	1.4	2.5
食塩				1.8g	0.1	0.1	0.1
しょうが				14g	0.5	0.3	0.6
水				504g	20.6	14.4	24.7

1 水と調味料を合わせ、鍋に入れて煮汁を温める

2 鶏肉は食べやすい大きさにカットする

3 1に鶏肉を入れて煮込む

※ 鶏肉は、小麦粉を軽くまぶして事前に焼いておくと、なおやわらかく仕上がる

## ピーマンのツナあえ

ピーマン				518.8g	18.0	12.6	21.6
にんじん				303.1g	12.0	8.4	14.4
ツナ油漬缶				294g	12.0	8.4	14.4
ねりごま				73.5g	3.0	2.1	3.6
砂糖				29.4g	1.2	0.8	1.4
しょうゆ				29.4g	1.2	0.8	1.4
酢				29.4g	1.2	0.8	1.4

1 ピーマンを色紙切り、にんじんをいちょう切りにしてゆでる

2 1にツナ缶を混ぜ合わせる

3 ねりごま、砂糖、しょうゆ、酢を合わせたものと2をあえる

## さつま汁

さつまいも				816.7g	30.0	21.0	36.0
だいこん				408.3g	15.0	10.5	18.0
ごぼう				217.8g	8.0	5.6	9.6
にんじん				202.1g	8.0	5.6	9.6
さやえんどう				80.8g	3.0	2.1	3.6
かつお・昆布だし汁				2940g	120.0	84.0	144.0
米みそ(淡色辛みそ)				147g	6.0	4.2	7.2

- 1 さつまいもを細く切る
- 2 だいこんを短冊きりにする
- 3 ごぼうをさがきにする
- 4 にんじんを細切りにする
- 5 さやえんどうを細切りにする
- 6 2～4をだし汁で煮る
- 7 途中でさつまいもを加える
- 8 芋がやわらかくなったらみそを溶かし入れてさやえんどうを加える

**オレンジ**  
オレンジ

2041.7g	50.0	35.0	60.0
---------	------	------	------

**午後おやつ**

以：0人 未：25人 職：0人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

**牛乳**

●牛乳

1250g	0.0	50.0	0.0
-------	-----	------	-----

**グレープゼリー(寒天)**

かんてん(粉)	10g	0.6	0.4	0.7
水	500g	28.6	20.0	34.3
ぶどう濃縮果汁	1000g	57.1	40.0	68.6
砂糖	100g	5.7	4.0	6.9

- 1 寒天は水に入れて煮溶かし、砂糖も加え混ぜてから、少しずつぶどう果汁を入れて、混ぜる
- 2 ゼリーカップ(バット)に1を入れて、冷やし固める
- 3 2を型から出す

**クラッカー**

クラッカー

175g	10.0	7.0	12.0
------	------	-----	------