

【幼児食教室】 子どもが喜ぶ♪『ひな祭りメニュー』を作ろう！

令和6年2月15日(木)
上尾市東保健センター

献立名	食品名	下処理	分量			作り方	栄養成分						6つの基礎食品																																																																				
			1人分		1テーブル分(2人)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	1群	2群	3群	4群	5群	6群																																																															
			g	g	目		安	kJ	g	g	mg	mg	g																																																																				
ひし餅 風ちらし 寿司	精白米		75	150	1合	①米は研いで内釜に入れ、水を加えて30分浸漬後、炊飯する。 ②茹でた絹さやを斜めに切る。 ③炊き上がったごはんに④を混ぜ、3等分に分ける。 ④3等分にしたごはんを1つはゆかりと混ぜる。もう一つには青のりを混ぜる。 ⑤盛り付け用のお皿に牛乳パックの型を置き、青のりごはん→白ごはん→ゆかりごはんの順番でつめる。 ⑥錦糸卵をごはんに散らし、絹さやを飾る。裂いたかに風味かまぼこを散らす。 ⑦牛乳パックを外す。	 ←ゆかりごはん ←白ごはん ←青のりごはん	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>319</td><td>8.9</td><td>3.3</td><td>31</td><td>1.8</td><td>1.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	319	8.9	3.3	31	1.8	1.1	<table border="1"> <tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	1群	2群	3群	4群	5群	6群					○																																																	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄				塩分																																																																								
	319	8.9	3.3	31	1.8				1.1																																																																								
	1群	2群	3群	4群	5群				6群																																																																								
					○																																																																												
水	米の重量の1.2倍	90	180																																																																														
食塩	④	0.25	0.5																																																																														
砂糖		3	6	小さじ2																																																																													
米酢		5	10	小さじ2																																																																													
ゆかり	●	2	4																																																																														
あおのり	●	1	2																																																																														
絹さや	茹でる	5	10	4さや																																																																													
かに風味かまぼこ		4	8	1本																																																																													
電子レンジで錦糸卵					電子レンジで錦糸卵																																																																												
卵		25	50	M1個	①卵は溶き卵にして水を加えてよく混ぜる。																																																																												
水		7.5	15	大さじ1/個	②皿にラップを敷く。※空気が入らないようにぴったりと																																																																												
ラップ・パン皿					③②に卵液を流し入れ、電子レンジで500w1分20秒加熱する。																																																																												
					④細切りに切る。																																																																												
カレー スティック チキン	とりむね 皮つき		80	160		①鶏むね肉を観音開きに切りスティック状に細切りに切る。ポウルに切った鶏肉を入れ酒を振って5分以上漬け込む。 ②片栗粉を加えて全体になじませる。(エンボス) ③⑥の調味料を加えてさらに混ぜる。 ④フライパンに油をしき、鶏肉を並べて蓋をして弱火で熱し、周りが白っぽくなってきたら裏返して焼く。 ⑤皿に④とミニトマト、キャベツを盛り付ける。 ⑥焼いた鶏肉を盛り付ける。	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>190</td><td>17.9</td><td>8.8</td><td>18</td><td>0.6</td><td>1.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	190	17.9	8.8	18	0.6	1.1	<table border="1"> <tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td></tr> <tr><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	1群	2群	3群	4群	5群	6群	○																																																						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄			塩分																																																																									
	190	17.9	8.8	18	0.6			1.1																																																																									
	1群	2群	3群	4群	5群			6群																																																																									
	○																																																																																
料理酒		5	10	小さじ2																																																																													
片栗粉		6	12	小さじ4																																																																													
カレー粉		0.5	1																																																																														
トマトケチャップ	⑥	7.5	15	大さじ1																																																																													
こいくちしょうゆ		1.5	3	小さじ1/2																																																																													
食塩		0.5	1																																																																														
油		4	8	小さじ2																																																																													
ミニトマト	半分に切る	30	60	6個																																																																													
キャベツ	千切り	15	30																																																																														
すまのし 花汁	菜の花	茹でる	20	40		①茹でた菜の花を2cm幅に切る。 ②計量した水を鍋に入れて沸かし、かつお節・しょうゆ・食塩を入れひと煮立ちさせる。 ③はなふ・菜の花を加え、火を止める。	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>19</td><td>2.4</td><td>0.1</td><td>34</td><td>0.8</td><td>0.6</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	19	2.4	0.1	34	0.8	0.6	<table border="1"> <tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	1群	2群	3群	4群	5群	6群																																																							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄			塩分																																																																									
	19	2.4	0.1	34	0.8			0.6																																																																									
	1群	2群	3群	4群	5群			6群																																																																									
はなふ		2	4																																																																														
かつお節		1	2																																																																														
水		120	240																																																																														
しょうゆ		2	4																																																																														
食塩		0.3	0.6																																																																														
いちご 寒天 プリン	牛乳		35	70		①いちごはヘタを取り、半分に切って軸を取る。 ②いちごをポウルに入れて、少し形が残る程度にマッシャーでつぶす。 ③鍋に牛乳・生クリーム・砂糖・粉寒天を入れて弱火にかけ、泡だて器で混ぜて煮溶かす。 ④鍋の周りが少しフツフツしてきてから2分加熱し火を止め、混ぜながらいちごを汁ごと鍋に加える。 ⑤全体に混ぜたら、火を止めてカップに入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。★ご家庭に生クリームがない場合は、牛乳に替えてもOK	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>116</td><td>1.7</td><td>7.8</td><td>52</td><td>0.1</td><td>0.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	116	1.7	7.8	52	0.1	0.1	<table border="1"> <tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	1群	2群	3群	4群	5群	6群																																																							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄			塩分																																																																									
	116	1.7	7.8	52	0.1			0.1																																																																									
	1群	2群	3群	4群	5群			6群																																																																									
生クリーム		15	30	大さじ2																																																																													
砂糖		6	12	小さじ4																																																																													
粉寒天		0.25	0.5																																																																														
いちご 生		33	66	4個																																																																													
分量は捨てる部分も含めた量です。						<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>644</td><td>30.9</td><td>20.0</td><td>135</td><td>3.3</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	644	30.9	20.0	135	3.3	2.9	<table border="1"> <tr><td>1群</td><td>2群</td><td>3群</td><td>4群</td><td>5群</td><td>6群</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>						1群	2群	3群	4群	5群	6群																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分																																																																												
644	30.9	20.0	135	3.3	2.9																																																																												
1群	2群	3群	4群	5群	6群																																																																												

P:19.2% F:28.0% C:54.9%
目標量 P:13~20% F:20~30% C:50~65%