

幼児期(3～5歳児)の食生活(1)

朝食

ごはん
納豆のフワフワオムレツ
元気みそ汁
フルーツヨーグルト



ごはん(4人分)

米 カップ1・1/5

【1人分の栄養価】エネルギー178kcal 食塩相当量0g

納豆のフワフワオムレツ

【1人分の栄養価】エネルギー110kcal 食塩相当量0.4g

材料(4人分)	作り方
小粒納豆 1パック	<p>ひじきは湯で4～5分間戻し、水気を切っておく。青ねぎは小口切りにする。</p> <p>ボールに納豆を入れてかき混ぜ、と卵、チーズ、かつお節を入れ、空気を含ませるようによくかき混ぜる。</p> <p>フライパンにごま油を引き、を流し込み菜ばしで大きくかき混ぜてから、両面を焼き、4等分にする。</p> <p>(4個別々に焼いてもよい)</p> <p>皿にサニーレタスを敷きをのせ、トマトケチャップをかける。</p>
卵 2個	
芽ひじき(乾) 8g	
青ねぎ 1本	
チーズ(とろけるタイプ) 20g	
かつお節(パック) 小2パック	
ごま油 小さじ2	
トマトケチャップ 小さじ4	
サニーレタス 20g	

元気みそ汁

【1人分の栄養価】エネルギー48kcal 食塩相当量0.7g

材料(4人分)	作り方
干しいたけ 中2枚	<p>干しいたけは石づきを取り、そのまま手で細かく砕く。にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。</p> <p>チンゲンサイは茎と葉に分けて2cm位の色紙切りにする。</p> <p>鍋に水を入れ、ちりめんじゃことを入れ火にかけ、軟らかくなってきたら、チンゲンサイの茎を加える。</p> <p>チンゲンサイの葉を加え、みそを溶かし入れ、椀に盛る。</p>
にんじん 1/3個	
じゃがいも 中1個	
チンゲンサイ 小1株	
ちりめんじゃこ 大さじ4	
みそ 大さじ1弱	
水 カップ2・4/5	

フルーツヨーグルト

【1人分の栄養価】エネルギー89kcal 食塩相当量0.1g

材料(4人分)	作り方
りんご 1/2個	<p>Aを混ぜ合わせておく。</p> <p>りんごは芯を取って皮つきのままさいの目切りにし、バナナは皮をむいてりんごと同じ大きさに切り、レモン汁をかける。</p> <p>とをあえて器に盛る。</p>
バナナ 1本	
レモン汁 少々	
A { プレーンヨーグルト 280g	
砂糖 大さじ1弱	

昼食

ビーフンのブロッコリーあんかけ キウイフルーツの豚肉のせ



ビーフンのブロッコリーあんかけ

【1人分の栄養価】エネルギー233kcal 食塩相当量 1.7g

材料 (4人分)		つくり方
ビーフン	160g	<p>ビーフンは沸騰した湯にほぐし入れ、約4分間ゆでる。水で冷やし、水気をよく切って、ごま油をふりかけておく。ブロッコリーの房は小分けし、軸は皮をむいて短冊切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。キャベツは短冊切りにする。かに風味かまぼこはほぐし、しょうがと白ねぎはみじん切りにする。</p> <p>中華なべにごま油としょうが、白ねぎを入れ火にかける。香りが出たらの残りを炒め、Aを入れてふたをして、中火で煮る。</p> <p>ブロッコリーが柔らかくなったらBを入れ、Cの水解きかたくり粉でとろみをつける。</p> <p>を器に盛り、をかける。</p>
ごま油	大さじ1	
ブロッコリー	1/2個	
しめじ	小1パック	
キャベツ	80g	
かに風味かまぼこ	4本	
白ねぎ	5cm	
しょうが	4g	
ごま油	大さじ1/2	
A { 鶏がらスープの素	小さじ2	
水	カップ2	
塩	小さじ1/3	
B { しょうゆ	小さじ2	
酒	大さじ1	
C { かたくり粉	大さじ4/5	
水	大さじ4/5	

キウイフルーツの豚肉のせ

【1人分の栄養価】エネルギー98kcal 食塩相当量 0.1g

材料 (4人分)		つくり方
キウイフルーツ	2個	<p>キウイフルーツは皮をむき、1個をくし形に6等分する。豚肉は1/3の長さに切り、フライパンで油をひかずにカリカリに焼いておく(焼き過ぎないように)。</p> <p>サニーレタスは12枚にちぎる。</p> <p>キウイフルーツをサニーレタスで巻き、上に豚肉のをせ、つまようじで止める。</p> <p>仕上げに塩を少しふる。</p>
豚肉(ばら薄切り)	4枚	
サニーレタス	20g	
塩	少々	
つまようじ	12本	

夕食

ごぼうとさくらえびの炊きこみごはん
 いかの花咲しゅうまい
 すまし汁



ごぼうとさくらえびの炊きこみごはん

【1人分の栄養価】エネルギー199kcal 食塩相当量 0.5g

材料 (4人分)		作り方	
米	カップ1・1/5	米を洗い、約30分間み水に浸け、ざるに上げておく。 ごぼうはささがきにして水にさらし、水気を切っておく。 にんじんはせん切りにする。 青ねぎは小口切りにする。 炊飯器に、 とさくらえび、Aを入れ、少しかき混ぜて普通に炊く。 炊き上がったら を散らし、蒸らす。 全体を軽く混ぜ、椀に盛る。	
ごぼう	1/4本		
にんじん	中2cm		
さくらえび(素干し)	6g		
A	コンソメ(顆粒)		小さじ1
	水		カップ1・1/5
	うすくちしょうゆ		小さじ1
	酒		大さじ1
青ねぎ	1/2本		

いかと花咲しゅうまい

【1人分の栄養価】エネルギー116kcal 食塩相当量 0.4g

材料 (4人分)		作り方
いか(いかそうめん)	120g	たまねぎはみじん切りにする。 いかの身は包丁でたたき、ミンチ状にする。 と塩、かたくり粉を入れて、粘り出るまで混ぜる。8等分にして団子を8個つくる。 しゅうまいの皮は5mm幅のせん切りにしてパラパラにし、 のいか団子のまわりにまぶして形を整える。 さつまいもは皮つきのまま輪切り、または半月切りで1人2切れになるようにし、水にさらして水気を切っておく。 キャベツは短冊切りにする。 蒸し器にキャベツを敷き、上に をのせる。さつまいもと一緒に蒸す(約15分間) きゅうりは小さめの乱切りにして、少々塩(分量外)で軽くもむ。 を皿に盛り、 とミニトマトを添える。 いかは冷凍のむき身でもよい。
たまねぎ	大1/4個	
塩	小さじ1/5	
かたくり粉	小さじ1	
さつまいも	1/2本	
キャベツ	80g	
しゅうまいの皮	12枚	
きゅうり	2/3本	
ミニトマト	8個	

すまし汁

【1人分の栄養価】エネルギー13kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)		作り方	
豆腐	1/4丁	わかめは水で戻して1cm位の長さに切る。豆腐はさいの目に切る 鍋にだし汁と を入れて火にかける。 Aで味つけをして、椀に盛る。	
わかめ(乾)	4g		
だし汁	カップ2・2/5		
A	塩		小さじ1/5
	うすくちしょうゆ		小さじ1・1/3

間食

かぼちゃのあべかわもち 抹茶ミルク



かぼちゃのあべかわもち（電子レンジで簡単おやつ）

【1人分の栄養価】エネルギー139kcal 食塩相当量0g

材料（4人分）	作り方
切りもち 2個 かぼちゃ 1/6個 （皮つき 250g・正味 200g） A { スキムミルク 大さじ2 きな粉 大さじ1・1/2 砂糖 大さじ1・1/2	かぼちゃは種を取り、皮つきのまま3切程度に切って皮をしたにして耐熱皿におき、ラップをして電子レンジ（500W）で約3分間加熱し、身をくりぬく。 切りもちを1個を4等分に切る。 かぼちゃの上に を並べ、ラップをして電子レンジ（500W）で約2分間加熱する。 Aを混ぜ合わせておく。 をボールにうつし、水でぬらしたすりこぎで潰し、混ぜる。 あら熱がとれたら、スプーンをぬらしながら一口大にすくいに入れてまぶす。 しゃぶしゃぶ用もちを使う場合は、 のかぼちゃが熱いうちに混ぜると、 の電子レンジで加熱しなくても余熱で軟らかくなる。 切りもちを、皿やざるにふれないようにかぼちゃの上に並べる。
~蒸し器を使う場合~ かぼちゃは種を取り、2~3cmに切る。切りもちを1個を4等分に切る。 ステンレス製のざるに を並べ、蒸し器に入れ約10分間蒸す。 の上に切りもちを並べ、さらに約2分間蒸す。 ~ は電子レンジ使用時と同じ。	

抹茶ミルク

【1人分の栄養価】 エネルギー98kcal 食塩相当量0.1g

材料（4人分）	作り方
抹茶 大さじ1 砂糖 大さじ1 湯 カップ2/5 牛乳 カップ2・1/2	抹茶と砂糖を混ぜ合わせ、湯を加えて泡立て器でよく混ぜる。 にあたためた牛乳を入れて混ぜる。

1日分 栄養価

	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
朝食	425	1.2
昼食	331	1.8
夕食	328	1.7
間食	237	0.1
合計	1,321	4.8