

1～2歳

朝

・ツナサンドウィッチ ・バナナ ・牛乳



| | | | |
|--------------|------|----------|------|
| エネルギー (kcal) | 328 | 炭水化物 (g) | 40.8 |
| たんぱく質 (g) | 14.3 | 食塩量 (g) | 1.1 |
| 脂質 (g) | 12.5 | | |

<材料・1人分>

ツナサンドウィッチ

| | |
|-------|-----|
| 食パン | 50g |
| マーガリン | 3g |
| ツナ缶 | 30g |
| きゅうり | 5g |
| 玉ねぎ | 2g |
| マヨネーズ | 3g |
| ミニトマト | 10g |
| パセリ | 適量 |

フルーツ

| | |
|-----|-----|
| バナナ | 50g |
|-----|-----|

牛乳

| | |
|----|------|
| 牛乳 | 100g |
|----|------|

<作り方>

ツナサンドウィッチ

- ① 8枚切り食パンを1枚使用します。食パンを半分に切りマーガリンを塗ります。
- ② 胡瓜、玉ねぎはみじん切りにし、サッと湯にくぐらせ冷まし、水気を取り除きます。
- ③ ツナに②とマヨネーズを混ぜます。
- ④ ①のパンに③をはさみ、食べやすい大きさに(持ちやすい大きさに)切ってできあがりです。※パンの耳は残したままです。
- ⑤ ④を皿に盛り、ミニトマト、パセリを飾る

・麦ごはん ・鯖の味噌煮 ・小松菜のじゃこ和え ・けんちん汁 ・フルーツ



| | | | |
|--------------|------|----------|------|
| エネルギー (kcal) | 280 | 炭水化物 (g) | 44.1 |
| たんぱく質 (g) | 13.4 | 食塩量 (g) | 1.0 |
| 脂質 (g) | 5.3 | | |

<材料・1人分>

麦ごはん

| | |
|-----|-----|
| 米 | 36g |
| 押し麦 | 4g |

鯖の味噌煮

| | |
|-------|------|
| さば | 30g |
| 赤みそ | 3g |
| 砂糖 | 1.5g |
| 酒 | 1.5g |
| しょうが汁 | 0.1g |
| 濃口醤油 | 0.5g |
| 花形人参 | 5g |
| 絹さや | 2g |

小松菜のじゃこ和え

| | |
|---------|-----|
| 小松菜 | 25g |
| ちりめんじゃこ | 2g |
| 白菜 | 10g |
| 濃口醤油 | 1g |
| みりん | 1g |

けんちん汁

| | |
|------|-------|
| 木綿豆腐 | 15g |
| 大根 | 5g |
| 人参 | 3g |
| ごぼう | 3g |
| 鶏もも肉 | 5g |
| 薄口醤油 | 1g |
| 酒 | 1g |
| 出し汁 | 100cc |

フルーツ

| | |
|-----|-----|
| みかん | 50g |
|-----|-----|

<作り方>

鯖の味噌煮

- ① 調味料と水を鍋に入れ、火にかけます。
- ② 煮立ったら、鯖を並べて入れ、煮ます。途中煮汁が全体にかかるように回しかけます(10分)
- ③ 生姜汁を加えます。
- ④ 人参を花形に切り別の鍋でゆでます。
- ⑤ 絹さやもゆでます。
- ⑥ 鯖を器に盛り、人参と絹さやを飾ってできあがりです。

小松菜のじゃこ和え

- ① 小松菜を洗い食べやすい大きさに切ります。(1cm程)小松菜の軸からゆでます。続いて葉をゆでます。ゆであがったら水に取り水気をしぼります。
- ② 白菜も同様にします。
- ③ ちりめんじゃこに熱湯を回しかけます。①②③を調味料で和えてできあがりです

けんちん汁

- ① 木綿豆腐を1cm角位に切ります。大根、人参は小さめのいちちょう切、ごぼうはさがきに鶏肉は小さめに切ります。
- ② だし汁を火にかけ、沸いてきたら①の材料を入れ、煮ます。
- ③ 調味料で味付けをしてできあがりです。

1～2歳

間食

・南瓜団子



| | | | |
|--------------|-----|----------|------|
| エネルギー (kcal) | 72 | 炭水化物 (g) | 11.7 |
| たんぱく質 (g) | 3 | 食塩量 (g) | 0.1 |
| 脂質 (g) | 0.7 | | |

<材料・1人分>

南瓜団子

| | |
|--------|-----|
| 南瓜 | 13g |
| 上新粉 | 7g |
| スキムミルク | 5g |
| きな粉 | 2g |
| 砂糖 | 2g |
| ほうじ茶 | |

<作り方>

南瓜団子

- ① 南瓜は種と皮を取り除いて茹で、ボールに入れて熱いうちにすりつぶします。
- ② ①に上新粉とスキムミルクを加え、粘りが出るくらいまでこねて一口大に丸めます。(生地が固ければ水を加えて耳たぶくらいの柔らかさに調節します)
- ③ ②を沸騰した湯で茹でて、浮いてきた団子を冷水にとります。
- ④ きな粉と砂糖を合わせて、③にかけてできあがりです。

・ごはん ・スペイン風オムレツ野菜添え ・白菜サラダ ・コーンスープ



| | | | |
|--------------|------|----------|------|
| エネルギー (kcal) | 360 | 炭水化物 (g) | 48.8 |
| たんぱく質 (g) | 14.8 | 食塩量 (g) | 1 |
| 脂質 (g) | 11 | | |

<材料・1人分>

| | |
|------------------|------|
| ごはん | |
| 米 | 40g |
| スペイン風オムレツ | |
| 卵 | 30g |
| 鶏ミンチ | 15g |
| 玉ねぎ | 15g |
| 赤ピーマン | 5g |
| ほうれん草 | 15g |
| 粉チーズ | 2g |
| 牛乳 | 4g |
| サラダ油 | 1.5g |
| ケチャップ | 3g |
| ブロッコリー | 15g |
| ミニトマト | 10g |
| 白菜のサラダ | |
| 白菜 | 30g |
| りんご | 3g |
| レモン汁 | 1g |
| 砂糖 | 1g |
| サラダ油 | 1g |
| 薄口醤油 | 1g |
| コーンスープ | |
| クリームコーン缶 | 35g |
| 牛乳 | 72g |
| 水 | 10g |
| コンソメ | 0.4g |
| パセリ | 0.1g |

<作り方>

スペイン風オムレツ（野菜添え）

- ① ほうれん草は熱湯で茹でて水にとり、水気を絞って 1.5cmの長さに切ります。
- ② 玉ねぎはみじん切りに、赤ピーマンは薄く千切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して鶏挽肉を炒め、さらに②の玉ねぎを加えて炒めます。鶏挽肉の色が変わり、玉ねぎがしんなりしてきたら、赤ピーマンを加えてさっと炒めてお皿に取り出して荒熱をとります。
- ④ ボウルに卵を割りほぐして牛乳、粉チーズを加えて混ぜます。
- ⑤ ④に①と③を加えて混ぜ合わせます。
- ⑥ 耐熱容器に合わせてクッキングシートを敷くか、アルミカップに⑤を流し入れ、具を全体にまんべんなく平らに広げます。
- ⑦ 220℃のオーブンで表面に焼き色が付くまで約 15～20 分焼き、焼きあがったらお皿に盛りつけます。
- ⑧ 付け合わせのブロッコリーは洗って小房に切って茹で、ミニトマトは洗って水気をきり、ヘタを取って⑦の皿に盛り合わせます。
- ⑨ オムレツにケチャップをかけて出来上がりです。

白菜サラダ

- ① 白菜を洗い食べやすい大きさに切ります。(1 cm程)白菜の軸からゆでます。続いて葉をゆでます。ゆであがったら水に取り水気をしぼります。
- ② りんごは 8 等分に切って種を取り除き、いちょう切りにします。
- ③ レモン汁、砂糖、サラダ油、醤油を混ぜ合わせ、①と②を合わせて和えてできあがりです。

コーンスープ

- ① パセリは洗ってみじん切りにします。布巾に包んで硬く絞ります。
- ② 鍋にコーン缶と牛乳、水、コンソメを加えます。
- ③ 吹きこぼれないように火加減に注意しながら中火で温めます。
- ④ 器にスープを入れて①のパセリを散らしてできあがりです。