親子煮

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
卵	23.5g	20.0g	29.4g	25.0g	29.4g	25.0g
鶏むね肉	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	30.0g	30.0g
なると	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
玉葱	17.0g	16.0g	21.3g	20.0g	21.3g	20.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
えのき茸	9.4g	8.0g	11.8g	10.0g	11.8g	10.0g
みつば	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
砂糖	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
醤油	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
水	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
かつお節	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【 作り方 】

①玉葱は薄切り，人参は千切りにする。
②えのき茸，みつばは2cm程度の長さに切る。
③鍋にかつお節でとった出汁と砂糖，醤油を煮立て，鶏むね肉（一口大），玉葱，人参，えのき茸を入れて煮る。
④ある程度煮えたら，なると（5mm幅）を加えてさらに煮る。
⑤④にみつば，溶き卵を流し入れて煮る。

【ポイント】

・みつばは別に塩ゆでしてから刻み，最後にさっと加えると緑色がきれいに仕上がる。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	116	11.9	4.5	0.9	23	132	0.09	0.17	3	1.0	1.1
3歳未満児	93	9.5	3.6	0.7	18	106	0.07	0.13	3	0.8	0.9
大人	116	11.9	4.5	0.9	23	132	0.09	0.17	3	1.0	1.1

千草焼き

材料名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
卵	32.9g	28.0g	41.2g	35.0g	41.2g	35.0g
豚挽肉	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
人参	5.0g	4.8g	6.2g	6.0g	6.2g	6.0g
玉葱	12.8g	12.0g	16.0g	15.0g	16.0g	15.0g
椎茸	5.0g	4.0g	6.3g	5.0g	6.3g	5.0g
ピーマン	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
砂糖	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
塩	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g

【 作り方 】

①人参，玉葱，椎茸，ピーマンは千切りにする。
②油を熱し，豚挽肉と①を炒め，砂糖，塩で調味する。
③天板に粗熱をとった②と溶き卵を流し入れ，オーブンで焼く。
④③を切って提供する。

【ポイント】

・溶き卵に千切り等に細かく刻んださまざまな具材を加えて焼いた料理。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	90	6.4	5.8	0.7	22	119	0.11	0.17	5	0.8	0.6
3歳未満児	72	5.1	4.7	0.6	17	95	0.09	0.13	4	0.6	0.4
大人	90	6.4	5.8	0.7	22	119	0.11	0.17	5	0.8	0.6

ひじき入り厚焼卵

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
人参	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	5.2g	5.0g
玉葱	12.8g	12.0g	16.0g	15.0g	16.0g	15.0g
鶏挽肉	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
ひじき	0.6g	0.6g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
砂糖	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
塩	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g
酒	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
水	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
かつお節	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
卵	47.1g	40.0g	58.8g	50.0g	58.8g	50.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

【 作り方 】

①人参，玉葱はみじん切り等にし，ひじきは水で戻しておく。
②鍋に油を熱し，鶏挽肉，人参，玉葱，ひじきを炒め，砂糖，塩，酒を加えて調味する。
③溶き卵とかつお節でとった出汁を合わせておく。
④天板に粗熱をとった②と③を流し入れ，オーブンで焼く。
⑤④を切って提供する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	106	7.5	7.3	0.9	36	146	0.05	0.20	1	0.8	0.7
3歳未満児	85	6.0	5.8	0.7	28	117	0.04	0.16	1	0.6	0.5
大人	106	7.5	7.3	0.9	36	146	0.05	0.20	1	0.8	0.7