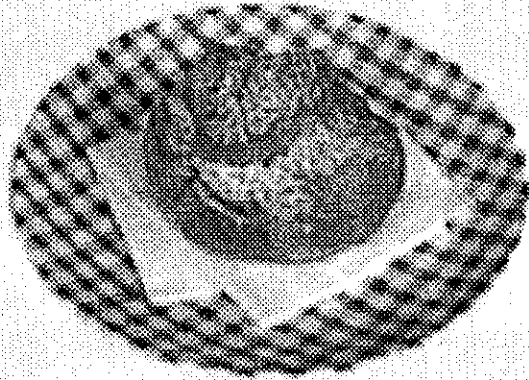


おやつ

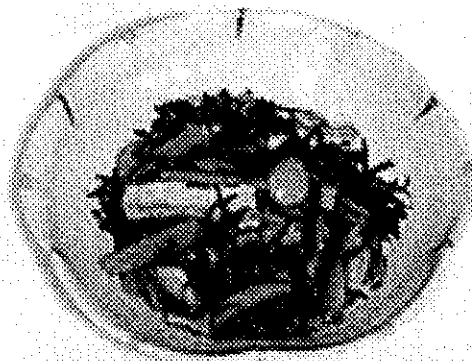


シュークリーム

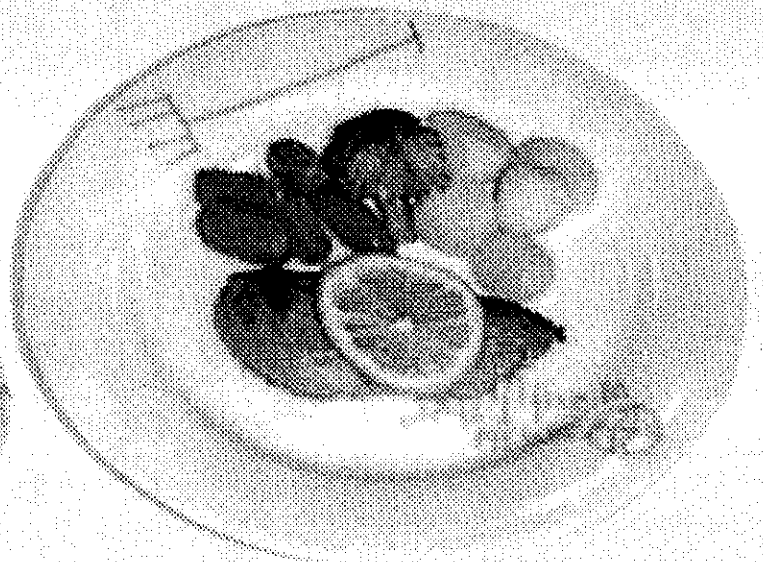


オレンジジュース

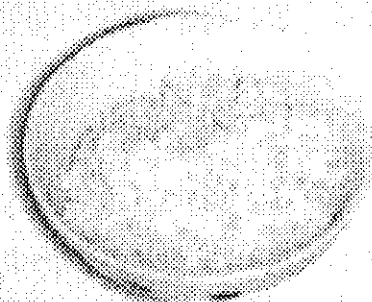
夕食



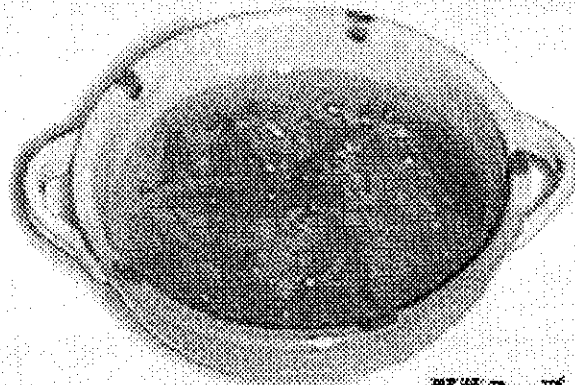
ひじきの煮物



鮭のバター焼き



白飯



野菜スープ

表2 ライフスタイル等の実態を反映した幼児の身近な130料理の主食・主菜・副菜別1サービングのエネルギー量

		主食	主菜	副菜	もう一品	総計
幼児用 kcal	平均値	248.5	113.3	62.5	40.8	105.9
	標準偏差	79.8	53.2	62.4	35.2	92.1
	最大値	419	293	269	131	419
	最小値	104	18	1	0	0
大人用 kcal	平均値	447.2	223.8	112.0	72.1	196.4
	標準偏差	174.1	112.6	106.6	61.4	174.1
	最大値	767	448	443	247	767
	最小値	156	18	1	0	0
幼大人用の割合する%	平均値	60.0	57.1	59.4	64.8	60.1
	標準偏差	16.1	22.5	18.6	31.8	23.6
	最大値	100	125	104	150	150
	最小値	29	20	19	0	0

表3 幼児向け実物大料理カードを用いた夕食献立の栄養素構成

料理名	直径	重量	大人エネルギー	幼児エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	繊維	食塩	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ¹	ビタミンB ²	ビタミンC	コレステロール
白飯	11	110	244	163	2.9	0.6	34.9	0.4	0.0	2	0.1	0	0.03	0.01	0	0
鮭バター焼き	20	104	338	146	7.6	8.0	9.8	1.4	0.8	17	0.7	752	0.13	0.08	24	26
ひじきの煮物	12	50	80	63	2.3	3.0	7.5	3.4	0.8	108	3.8	636	0.02	0.03	2	0
野菜スープ	16	160	63	36	0.9	1.7	4.1	1.5	1.0	27	0.3	1079	0.04	0.03	17	4
計			幼児	408	13.7	13.3	56.3	6.7	2.6	154	4.9	2467	0.22	0.15	43	30
			大人	725	26.5	31.8	115.6	2.5	4.1	248	8.1	2387	0.56	0.27	57	60

表4 幼児向け実物大料理カードを用いた夕食献立のレシピ

区分	煮る(炊く)	米	料理名	kcal	調理時間(分) (べつたり時間)	参考・応用料理
主食			白飯(Mサイズ)	163	70 (5)	かゆ, 炊き込み飯
材 料			1人分(重量)g	家族の分量(大人3人分)	下準備と作り方のポイント	
			5~6才児	重量 概量 調味%		
米			48	300	-	※めしで110g
水			72	450	-	米の重量の150%
<p>1. 米を洗い水加減をする。</p> <p>2. 30分以上おいてから火(ガス)にかけ、沸騰したら1分おき、中火にして7?8分、更に弱火にして12?13分、火を止めて5?10分むらす。</p> <p>※ 自動炊飯器では直に加熱してもよい</p>						
<p>献立例</p> <p>鮭のバター焼き, ひじきの煮物, 野菜スープ</p>						

区分 主菜	焼く (フライパン焼き)	魚	料理名 鮭のバター焼き	kcal 338	調理時間(分)(べったり時間) 30 (15)	参考・応用料理 魚のムニエル、 肉のバター焼き	
材 料			1人分 (重量)g	家族の分量(大人3人分)		下準備と作り方のポイント	
			5~6才児	重量	概量		調味%
生鮭の切り身			30	180~240	3切	1. じゃが芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。 2. 鮭は塩、こしょうをして5分おき、水けをふき取り、小麦粉を全体にまぶす。 3. フライパンに油を熱し、鮭は表から、次いで裏返し両面を香ばしく焼く。輪切りのレモンをのせる。 4. にんじんはシャウ形に切り、調味料と水を鍋に入れて、汁気がなくなるまで煮る。 5. ブロccoliはゆでて、よく水けを切る。1のじゃが芋が柔らかくなったらゆで汁を捨てて水けをとばし、塩、こしょうしてムニエルに添える。	
塩			0.3	5	小1		実際にかかるのは1%
こしょう			φ	少々	少々		
小麦粉			1	6	大1弱		
油			3	20	大1 1/2		
バター			2	10	大1弱		
レモン汁			1	5	小1		
パセリ			φ	少々	少々		
レモンの輪切り			5	20~30	3?4枚		
じゃが芋			40	150	大1個		
塩			0.2	0.6	少々		
こしょう			φ	少々	少々		
ブロッコリー			5	20	3?4枝		
にんじん			15	50~60	1/2本		
バター			1	4	小1		
さとう			0.5	2	小1弱		
塩			0.1	少々	少々		
水			20	60?80		献立例 白飯、ひじきの煮物、野菜スープ	

区分 副菜	煮る (炒め煮)	海藻	料理名 ひじきの煮物	kcal 80	調理時間(分)(べったり時間) 50 (15)	参考・応用料理 あらめ、こぶの煮物	
材 料			1人分 (重量)g	家族の分量(大人3人分)		下準備と作り方のポイント	
			5~6才児	重量	概量		調味%
ひじき(乾)			6	30	(もどして150g)	1. ひじきは水につけ、もどす。油揚げは熱湯をかけて細く切り、にんじんは半月切りにする。 2. 油を熱し、ひじきとにんじんをいため、油揚げ、だし、調味料を加え、中火で煮汁が少し残るまで煮る。	
サラダ油			1	5	小1強		
にんじん(3cmのせん切り)			15	50	1/2本		
油揚げ(油抜きして細切り)			5	20	1枚		
しょうゆ			4	24	大1 1/3		材料の1.2%
砂糖			3	12	大1 1/2		材料の5%
酒			4	15	大1		
だし			40	150	3/4カップ		
茹で枝豆			3	10			
							献立例 白飯、鮭のバター焼き、野菜スープ

区分 もう一品	汁	淡色野菜 (キャベツ他)	料理名 野菜スープ	kcal 63	調理時間(分)(べったり時間) 40 (15)	参考・応用料理 色紙切り野菜スープ
材 料			1人分 (重量)g	家族の分量(大人3人分)		下準備と作り方のポイント
			5~6才児	重量	概量	
玉ねぎ			12	75	1/2個	1. キャベツ、にんじん、セロリはせん切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。さやえんどうは筋を取って塩ゆでし、せん切りにする。 2. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツの順に炒め、コンソメスープを加える。煮立ったら弱火で約10分煮てアクを取り、さらに20~30分煮込む。塩こしょうで調味し、器に盛り、さやえんどうを散らす。
にんじん			12	75	2/3本	
キャベツ			30	220	大3?4枚	
セロリ			4	30	1/2本	
さやえんどう			2	15	10枚	
コンソメスープ			100	800	4カップ	
バター			2	6	小1 1/2	
塩			1	5	小1	
こしょう			φ	少々	少々	