

乳幼児期 (0～5歳)



乳児期は、児の成長にあわせた授乳や離乳食を進め、母子ともに健やかな生活を送り、幼児期は食への関心が持てるよう、野菜の栽培から収穫・調理体験を行い、食べる意欲を育てながら、食の経験を広げ楽しく食べる心を育む。

鮭のパン粉焼き

材 料 (4人分)

- ・鮭……………160g
- ・塩……………少々
- ・黒こしょう……………少々
- ・小麦粉……………大さじ1/2
- ・卵……………1/5個
- ・パン粉……………1/3カップ

1人分
116 Kcal



作り方

- ①パン粉はフライパンに入れて、きつね色になるまで乾煎りする。
- ②鮭の水気をふきとり、塩、粗挽きこしょうを振る。
- ③②に小麦粉、溶き卵、①の順に衣をつける。
- ④オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、③を並べて10分焼く。

幼児期の1日に必要な栄養素量の目安

	1～2歳児		3～5歳児	
	男性	女性	男性	女性
エネルギー (kcal)	1,050	950	1,400	1,250
カルシウム (mg)	450	400	550	550
塩 分 (g)	4未満	3未満	5未満	5未満



1食1膳分の献立

- ★3色おにぎり
- ★ほうれん草とハムのマヨ炒め
- ★紅いもとごぼうとじゃこのきんぴら
- ★鮭のパン粉焼き



主食 1SV
副菜 1SV
主菜 1SV
牛乳・乳製品 0SV
果物 0SV

1食分合計
(ひとりあたり)

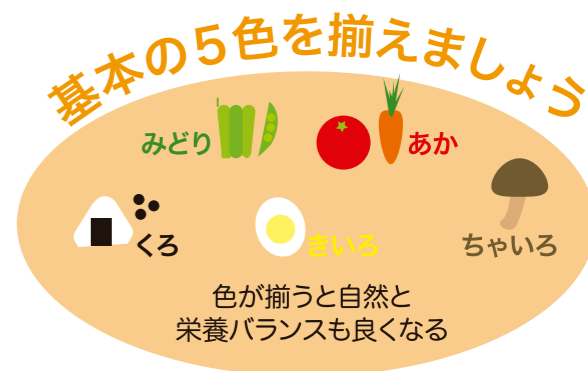
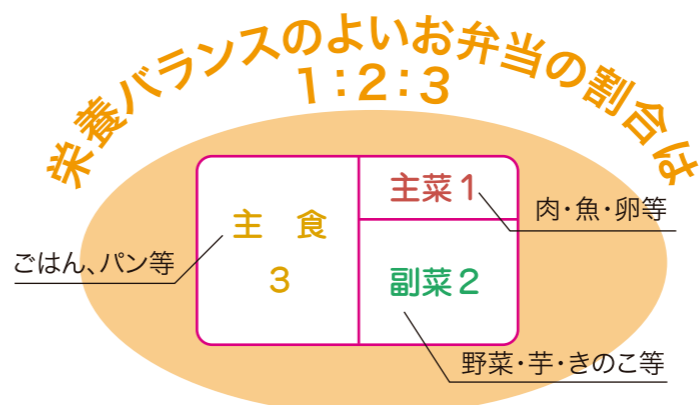
エネルギー **452kcal**

脂質:14.8g 塩分:1.4g
カルシウム:108mg

塗りつぶされた部分が1食分の(SV)です。

「想定エネルギー量1300±100kcal」1日の食事でバランスよく埋められるように心がけましょう。

*SVとはサービング(料理の単位)の略



ヘチマの酢みそかけ

材 料(4人分)

- ヘチマ……………300g
- ★酢……………大さじ1
- ★みそ……………大さじ1
- ★砂糖……………大さじ1

作り方

- ①ヘチマは皮をむきラップをして、電子レンジで2～3分加熱し、一口大に切る。
- ②★の調味料をあわせ、①にかける

