ほうれん草のソテー

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
ほうれん草	26.7g	24.0g	33.3g	30.0g	33.3g	30.0g
しめじ	8.9g	8.0g	11.1g	10.0g	11.1g	10.0g
コーン	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
ウインナー	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
コンソメ	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【 作り方 】

①ほうれん草は2～3cm程度の長さに切り，分量外の塩を加えた湯で茹でて，水気を切る。
②しめじはほぐして2cm程度の長さに切る。
③鍋に油を熱し，ウインナー（5mm幅）としめじを炒めたら，ほうれん草とコーンを加え，コンソメと塩・胡椒で味を調える。

【ポイント】
・大量調理のため，ほうれん草は下茹でしておくとよい。

	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	51	2.1	3.7	0.7	16	106	0.08	0.09	13	1.5	0.5
3歳未満児	41	1.7	3.0	0.6	13	85	0.06	0.07	11	1.2	0.4
大人	51	2.1	3.7	0.7	16	106	0.08	0.09	13	1.5	0.5

春野菜ソテー

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
キャベツ	23.5g	20.0g	29.4g	25.0g	29.4g	25.0g
アスパラガス	10.0g	8.0g	12.5g	10.0g	12.5g	10.0g
コーン	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
ウインナー	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
コンソメ	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【 作り方 】

①キャベツは粗めの千切り等にし，茹でて水気を切る。
②アスパラガスはピーラーで皮をむき，斜め薄切り等にし，分量外の塩を加えた湯で茹でる。
③鍋に油を熱し，ウインナー（5mm幅）を炒め，キャベツ，アスパラガス，コーンを加え，コンソメと塩・胡椒で味を調える。

【ポイント】
・アスパラガスが旬である4～5月頃実施
・大量調理のため，キャベツやアスバラガスは下茹でしておくとよい。

	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	49	1.7	3.6	0.2	13	5	0.05	0.04	14	0.9	0.5
3歳未満児	39	1.4	2.9	0.2	11	4	0.04	0.03	12	0.7	0.4
大人	49	1.7	3.6	0.2	13	5	0.05	0.04	14	0.9	0.5