

【春】花ちらし & 鶏のから揚げ

ライフステージ

健康課題

幼児期



健康的な発育・発達の栄養摂取



献立

- ①花ちらし
- ②鶏のから揚げ
- ③かぼちゃサラダ
- ④花麩のすまし汁

【使用している福岡県農林水産物】

米・干しいたけ・れんこん・にんじん・卵・絹さや・鶏もも肉・ブロッコリー・ミニトマト・かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり・みつば

- 鶏肉に含まれるビタミンB2は、子どもに必要な栄養です。ビタミンB2は三大栄養素をエネルギーに変えるのに必須の成分で、皮膚や爪、髪の毛の再生など成長の促進に効果があるとされています。
- にんじんにはカリウムやカルシウムなどが豊富に含まれています。幼児期にカルシウムを豊富に含むにんじんを摂取することで、骨や歯の強化に効果的と考えられます。
- ブロッコリーは、栄養に優れた野菜で、生のブロッコリーのビタミンCはレモンの2倍も含まれています。ビタミンCにはウイルスに対する抵抗力を強める効果があります。ほかにも、ビタミンA、ビタミンB1、B2、カリウム、リンなども豊富に含まれている栄養満点な野菜です。ビタミンAは、粘膜の抵抗力を高めるので、風邪などの細菌感染を予防してくれる効果があります。
- かぼちゃは抗酸化作用があるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養成分を豊富に含む野菜です。ビタミンAは粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると、外から体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退する効果があります。
- きゅうりは、シリカというミネラルを含んでいます。髪や爪を強化し光沢を与える効果、関節を健やかに保つ効果、コラーゲンの生成を助ける効果があるとされています。

【栄養価】

	幼児期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	414kcal	461kcal
たんぱく質	13%~20%	19.3%
脂質	20%~30%	24.8%
炭水化物	50%~65%	54.1%
鉄	1.8mg	1.7mg
野菜量	90g	101g
カルシウム	191mg	63mg

【春】花ちらし & 鶏のから揚げ

①花ちらし

【材料・分量】（1人分）

米	50g
水	75g
米酢	6g
塩（すし酢用）	0.1g
砂糖（すし酢）	2.5g
干しいたけ	1g
かんぴょう	2g
れんこん	6g
にんじん	7g
かつお昆布だし	30g
砂糖（煮る用）	2g
しょうゆ	1.2g
塩（煮る用）	0.1g
卵	15g
砂糖（錦糸卵）	0.5g
サラダ油	1g
えび	20g
でんぶ	2g
絹さや	5g
刻み海苔	0.2g



【作り方】

1. 米を洗い30分の浸水の後に炊飯する。
2. 米酢、塩、砂糖を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで煮溶かす。
3. ご飯が炊きあがったら、寿司桶にあけ、2をしゃもじで切るように混ぜ、冷ます。
4. 干しいたけ、かんぴょうを戻す。れんこんは、少量の酢（分量外）を入れて下ゆでしておく。具材は全て千切りにし、さらに半分に切る。
5. だし汁に砂糖、しょうゆ、塩を入れ一煮立ちしたら、4を入れて火を通し、汁気がなくなるまで煮詰める。
6. 3に5を入れ混ぜ合わせる。
7. 卵を溶き砂糖を加えてよく混ぜ、卵焼き器に油をひき錦糸卵を作り、千切りにする。
8. エビは殻をむき、背わたを取って下ゆでしておく。絹さやは筋を取って下ゆでし、斜めに細切りにする。
9. 6に錦糸卵、エビ、でんぶ、絹さやを飾り、刻み海苔を散らす。

②鶏のから揚げ

【材料・分量】（1人分）

鶏もも肉	50g
しょうゆ	2g
酒	0.5g
小麦粉	4g
サラダ油	3g
ブロッコリー	10g
ミニトマト	10g



【作り方】

1. 鶏肉の厚みを揃えるようにそぎ切りにする。しょうゆ、酒を絡めて下味をつける。
2. 1に小麦粉を混ぜ、180度の油で揚げる。肉の量は、揚げ鍋表面の半分を目安として入れ、肉が浮き上がったら上下をひっくり返しながらか揚げ。
3. ブロッコリーは子房に分け下ゆでし、トマトとともに盛りつける。

③かぼちゃサラダ

【材料・分量】（1人分）

かぼちゃ	30g
たまねぎ	5g
きゅうり	5g
マヨネーズ	5g



【作り方】

1. かぼちゃは、適当な大きさに切り柔らかくゆでる。ゆで上がった皮を取り除き、熱いうちにつぶしておく。
2. たまねぎは薄切りにし、さらに半分に切り、きゅうりは輪切りにして、沸騰したお湯でさっと湯通しし、水気を絞る。
3. 1に2を入れ、マヨネーズを混ぜ合わせる。

④花麩のすまし汁

【材料・分量】（1人分）

花麩	1.5g
かつお昆布だし	130g
しょうゆ	1.5g
塩	0.3g
みつば	3g



【作り方】

1. 花麩は水で戻し汁気を絞る。
2. だし汁にしょうゆ、塩で味を調え、みつばを切って入れ、1を加える。