

食事献立例（3歳頃）

ポイント

食材はいろいろな固さのものがああります。硬すぎるもの、口の中でまとまらないもの、誤飲しやすいものなど、子どもが苦手な食材は柔らかく煮る、小さく切るなど、調理には工夫を加えるようにしましょう。



献立

主食	ごはん	・・・・・・・・・・90g
汁物	麩と かぶのみそ汁	麩・・・・・・・・1個 かぶ・・・・・・・・20g かぶの葉・・・・・・・・5g だし・・・・・・・・130ml みそ・・・・・・・・大さじ1/4
主菜	鯛の 煮つけ	鯛・・・・・・・・40g しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2 みりん・・・・・・・・小さじ1/2 砂糖・・・・・・・・少々 酒・・・・・・・・小さじ2 水・・・・・・・・鯛が隠れる程度の量 しめじ・・・・・・・・10g 乾燥わかめ・・・・・1g（水で戻す）
副菜	かぼちゃの みそマヨ添え	かぼちゃ・・・・・・15g にんじん・・・・・・15g きゅうり・・・・・・15g みそマヨ・・・・・・大人の1/2 【大人のみそマヨ分量】 みそ：小さじ1/6 練りごま：小さじ1/2 マヨ：小さじ1/2 だし汁：小さじ1/2

基本的な考え方

- ★いろいろな調理法で食感や温度の変化をさせる
- ★濃い味付けにならないようにして、食材そのものの味を生かす
- ★食事の内容を積極的に話題にして、楽しいご飯の時間にする

1食あたりの食材の目安量

穀類	ごはん・・・・・・・・・・90～110g
野菜類	野菜、果物・・・・・・・・・・60～80g
魚・肉	魚・・・・・・・・・・35～45g または肉・・・・・・・・・・35～40g
豆腐	または豆腐・・・・・・・・・・60～80g
卵類	または全卵・・・・・・・・・・2/3個 または乳製品・・・・・・・・・・200g

食事献立例（大人）

ポイント

大人と一緒に食事をする、食材や調理方法などの会話が広がり、食への興味、関心を高める良い機会になります。「おいしいね」などと声をかけ、楽しくたべることが大切です。



献立

主食	ごはん	・・・・・・・・・・150g
汁物	麩と かぶのみそ汁	麩・・・・・・・・・・2個 かぶ・・・・・・・・・・40g かぶの葉・・・・・・・・10g だし・・・・・・・・150ml みそ・・・・・・・・大さじ1/2
主菜	鯛の 煮つけ	鯛・・・・・・・・・・90g しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 みりん・・・・・・・・小さじ1 砂糖・・・・・・・・小さじ1/2 酒・・・・・・・・大さじ1 水・・・・・・・・鯛が隠れる程度の量 しめじ・・・・・・・・20g 乾燥わかめ・・・・・2g（水で戻す）
副菜	かぼちゃの みそマヨ添え	かぼちゃ・・・・・・20g にんじん・・・・・・20g きゅうり・・・・・・20g みそ・・・・・・・・小さじ1/6 マヨネーズ・・・・・・小さじ1/2 練りごま・・・・・・小さじ1/2 だし・・・・・・・・小さじ1/2

1食あたりの食材の目安量

穀類	ごはん・・・・・・・・・・150g
野菜類	野菜、果物・・・・・・・・・・100～150g
魚・肉	魚・・・・・・・・・・80g または肉・・・・・・・・・・80g
豆腐	または豆腐・・・・・・・・・・150g
卵類	または全卵・・・・・・・・・・1個 または乳製品・・・・・・・・・・200g