

今日のメニューの食事バランスガイド

今日のメニュー

主食 ご飯(120g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
202kcal	3.0g	0.4g	0g

副菜 味噌汁(小松菜としめじ)
大根のサラダ

主菜 鶏肉のピカタ

果物 みかん

食事バランスガイド

主食	1 SV
副菜	2 SV
主菜	2 SV
牛乳・乳製品	0 SV
果物	1 SV

合計

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
419kcal	18.5g	8.4g	1.8g

だしのとり方

材料

昆布	20 g
削り節	40 g
水	1400 cc (カップ7杯)



作り方

- ① ボウルに水を入れ、キッチンペーパーで軽く拭いた昆布を入れる。(10分～20分)
- ② ①を鍋に移し、火にかけ、沸騰する前に、昆布を取り出す。
- ③ ②が沸騰したら、火を弱め、削り節を入れ、中火でさっとひと煮立ちさせる。
- ④ 火を止めて、かつお節が沈んだら、キッチンペーパーでこす。

味噌汁(副菜)

材料

(1人分)	
小松菜	30 g
ぶなしめじ	15 g
だし汁	150 cc
みそ	8 g

材料

(4人分)	
小松菜	120 g
ぶなしめじ	60 g
だし汁	600 cc
みそ	大さじ2弱(32g)

作り方

- ① 小松菜を1～2cmに切り、しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁を入れ火にかける。しめじ、小松菜の順に入れる。
- ③ 具が煮えたら、味噌を溶き入れ、火をとめる。



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
27kcal	2.6g	0.9g	1.2g

鶏肉のピカタ(主菜)

材料	(1人分)	
鶏胸肉	2切れ(1切れ20g)	
塩・コショウ	少々	
小麦粉	小さじ1弱(2g)	
卵	10g	
粉チーズ	小さじ1/2(1g)	
サラダ油	小さじ1/2(2g)	
付け合わせ		
キュウリ	15g	
トマト	20g	
ケチャップ	小さじ1(5g)	
材料	(4人分)	
鶏胸肉	8切れ	
塩・コショウ	少々	
小麦粉	大さじ1弱(8g)	
卵	40g	
粉チーズ	小さじ2(4g)	
サラダ油	小さじ2(8g)	
付け合わせ		
キュウリ	60g	
トマト	80g	
ケチャップ	小さじ4(20g)	

作り方

- ① 鶏肉に塩・コショウをして、ビニール袋に入れ、小麦粉も入れて、全体にまぶす。
- ② バットで、卵と粉チーズを混ぜたものに、①を入れてからめる。
- ③ フライパンに油を熱して、②を入れて焦がさないように両面を焼く。(中火～弱火)
- ④ お皿に、キュウリとトマトを添え、盛り付ける。
- ⑤ 好みで、ケチャップをかける。



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
100kcal	11.1g	3.9g	0.4g

大根のサラダ(副菜)

材料	(1人分)	
大根	40g	
ツナ缶	5g	
コーン缶	5g	
ドレッシング	小さじ1(5g)	
材料	(4人分)	
大根	160g	
ツナ缶	20g	
コーン缶	20g	
ドレッシング	小さじ4(20g)	

作り方

- ① 大根は、子供が食べやすい大きさのせん切りにする。
- ② 食べる直前にツナとコーンを入れ、ドレッシングであえる。



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
44kcal	1.1g	3.1g	0.2g

みかん(果物)



材料	(1人分)	
みかん	1個	

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
46g	0.7g	0.1g	0.0g