

食事記録

氏名

献立名と主材料を 部分に記入して、「ママと赤ちゃんの食生活」の当日にお持ちください。

	例		献立名	主材料	主食	副菜	主菜	乳	果物
	献立名	主材料							
朝食	チーズトースト	食パン 1枚 チーズ 1枚							
	目玉焼き	卵 1個							
	サラダ	トマト 1/4個 レタス 1枚 きゅうり 1/4本							
	ヨーグルト	ヨーグルト 1個							
昼食	焼きそば	中華麺 1玉 豚肉 30g キャベツ 2枚 人参 1/3本 ピーマン 1/2個							
	みかん	みかん 1個							
おやつ	チョコレート								
夕食	ご飯	ご飯 中1杯							
	焼魚	さんま 1尾							
	ひじきの煮物	ひじき } 人参 } 小鉢1杯 油揚げ }							
	豚汁	豚肉 } 人参 } 1杯 大根 } ごぼう }							
合計									

〔栄養士より〕

おやつのカロリー

1日200kcalを目安にしましょう



オレンジジュース
1杯88kcal



せんべい
1枚80kcal



ポテトチップ
1袋476kcal



プリン
1個198kcal



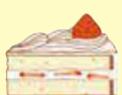
シュークリーム
1個245kcal



チョコレート
1枚395kcal



アイスクリーム
1個270kcal



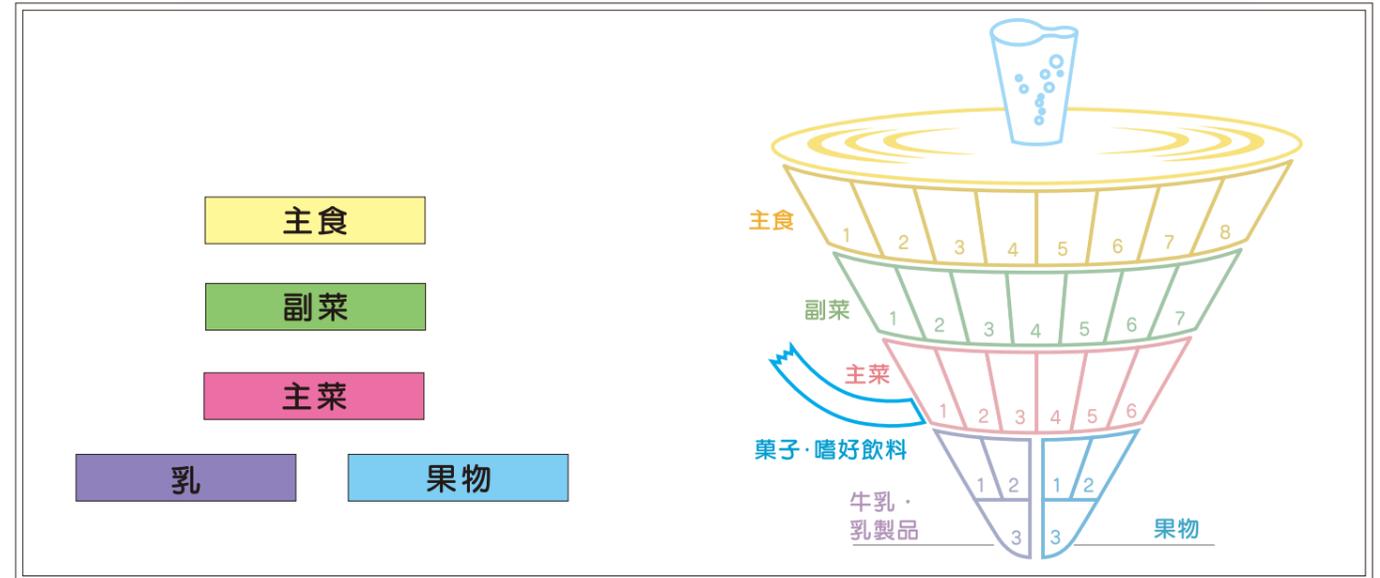
ショートケーキ
243kcal



クッキー
1枚84kcal

◎チェックシート(当日の教室の中で使用します)

食事の量「つ」にするしをつけてコマを完成しましょう。



コマにバランスよくするしがつけられましたか？
これをきっかけに食生活を見直して、バランスの良い食事を心がけましょう！

いろいろな料理の「つ」(SV) 早見表

料理名		主食	副菜	主菜	乳	料理名		主食	副菜	主菜	乳	果物	
主食	食パン 6枚切	1				主菜	鶏肉のから揚げ (3個)			3			
	バターロール (2個)	1					焼き鳥 (2本)				2		
	ハンバーガー	1		2			酢豚		2		3		
	ピザ (S半分)	1			2		ギョーザ		1		2		
	ご飯 (小)・おにぎり (1個分)	1					豚肉のしょうが焼き				3		
	ご飯 (中)	1.5					とんかつ				3		
	ご飯 (大)	2					ハンバーグ		1		3		
	ピラフ	2	1	1			すき焼き		2		4		
	すし (にぎり)	2		2			肉じゃが		3		1		
	いなりずし	1		1			マーボー豆腐				2		
	親子丼	2	1	2			シチュー		3		2	1	
	天丼	2		1			さしみ				2		
	うな重	2		3			干物				2		
	カレーライス	2	2	2			焼魚・煮魚・魚のフライ				2		
	カツ丼	2	1	3			天ぷら (盛り合せ)		1		2		
	ざるそば・うどん	2					おでん		4		2		
	パスタ	2					目玉焼き				1		
ラーメン	2				スクランブルエッグ・おムネ(卵2個)				2				
焼きそば	2	1	1		冷奴 (1/3丁)				1				
お好み焼き	1	1	3		納豆 (1パック)				1				
副菜	トマト (小1個)		1			ロールキャベツ		3		1			
	おひたし・ごまあえ		1			春巻き (2本)		1		1			
	サラダ		1			ヨーグルト (1個)					1		
	わかめの酢の物		1			スライスチーズ (1枚)					1		
	かぼちゃの煮物		1			牛乳 (1杯)					2		
	野菜の煮物		2			果物	もも (1個)					1	
	きんぴらごぼう		1				みかん (1個)					1	
	切り干し大根の煮物		1				りんご (半分)					1	
	ひじきの煮物		1				なし (半分)					1	
	野菜炒め		2				ぶどう (半分)					1	
きのこのバター炒め		1			かき (1個)						1		
コロッケ		2			苺 (6粒)						1		
豚汁・野菜スープ		1			キウイ (1個)						1		
煮豆・枝豆		1			バナナ (1本)						1		

表の数字は「つ」(SV)



おすすめレシピ

大豆のトマト煮 (1回に作る量)

<材料>

牛挽肉	100g
水煮大豆	150g
玉ねぎ	小1個
にんにく	1かけ
トマトの水煮缶	1缶(400g)
ロリエ	1枚
砂糖	大さじ1/2
コンソメ	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1

- <作り方>
- ① 玉ねぎ、にんにくは、みじん切りにする。
 - ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら牛挽肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
 - ③ 玉ねぎがしんなりしたら、Aを加えて火を弱め、大豆を加えて15~20分煮て、塩、こしょうで調味する。

大豆のトマト煮は
フリージングできます。
いろいろアレンジも
でき便利です!!

大豆とトマトの野菜スープ

大豆のトマト煮に
野菜を入れて煮る。

大豆のトマト煮のパスタ

大豆のトマト煮を
スパゲティにかける。

ひじきの中華風和え (2人分)

<材料>

芽ひじき	15g
長ねぎ	20g
人参	10g
ザーサイ (瓶詰め)	7g
ごま油	小さじ1
ぼん酢	小さじ1

- <作り方>
- ① ひじきは水洗いしてからたっぷりの水に3~5分ぐらいつけて戻して水気をきり、さっと熱湯にくぐらせる。
 - ② 長ねぎ・人参は3cmの長さに切って縦にせん切りにする。
ザーサイは、あらみじん切りにする。
 - ③ ごま油とぼん酢を合わせ、①と②を和える。

エネルギー	37Kcal	鉄	0.6g
たんぱく質	1.1g	食塩相当量	1.0g
カルシウム	86mg		

長ひじきを使う場合
は、食べやすい大きさに
カットしてね

サバ缶のイタリアン煮込み (2人分)

<材料>

オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく	1/4かけ
玉ねぎ	1/2個
豆板醤	小さじ1/4
白ワイン	大さじ1
サバの水煮缶	1缶
ミニトマト	6個
マッシュルーム (生)	4個
*マッシュルーム缶の場合30g	
パセリ	少々
レモン	1/4個 (くし型2つ分)

エネルギー	265kcal	鉄	2.1mg
たんぱく質	22.9g	食塩相当量	1.0g
カルシウム	292mg		

- <作り方>
- ① にんにく、パセリはみじん切り、玉ねぎは横半分に切り、5ミリ幅にスライスする。ミニトマトは横半分に切る。マッシュルームは薄切りにする。
レモンはくし型に切る。
 - ② 豆板醤と白ワインを混ぜ合わせておく。
 - ③ フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ中火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
 - ④ ③にマッシュルーム、サバの水煮缶 (汁は切る)、②の調味料を加える。
 - ⑤ 蓋をして、そのまま弱火で10分蒸し煮にし、その後、軽くサバをほぐし、ミニトマトを加え、蓋をせずに更に弱火で10分煮る。
 - ⑥ ⑤にパセリを加えて軽く混ぜ、器に盛りレモンを添える。

火を通して、
白ワインの
アルコール分を
とばしてね

マッシュルーム缶は塩分
があるので、生がおすすめ

小松菜とあさりのからしマヨネーズ和え (2人分)

<材料>

小松菜	200g
あさりの水煮	小1缶(40g)
酒	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
粒マスタード	小さじ2

- <作り方>
- ① 小松菜は茹でて水気をしぼり、2~3cmの長さに切る。
 - ② あさりの水煮を鍋に入れ、酒をふりかけてさっと煮る。
 - ③ マヨネーズと粒マスタードを合わせ、①と②を和える。

エネルギー	82Kcal	鉄	8.9mg
たんぱく質	6.0g	食塩相当量	0.5g
カルシウム	199mg		