キャベツサラダ

子ども1人分は3歳以上児の分量です。
3歳未満児は0．8倍量、大人は1．5倍量を目安としています。(公立保育所)

うるま市　公立保育所

コード	材料名	大人2人 +子ども1人分	子ども 1人分
X06061	ｷｬﾍﾞﾂ	160	40
X06180	ｺｰﾝ缶	30	7
X06212	人参	40	10
X06119	ｾﾛﾘｰ	30	7
X14001	オリーブ油	12 大さじ1	3
X17015	酢	8 大さじ1/2	2
X03004	三温糖	4 大さじ1/2	1
X17012	食塩	少々	少々

※写真は大人の量(やや多め)です。

①キャベツは1cm角、人参短冊切り、セロリは薄切りする。

②野菜はボイルする。

③調味料をすべて混ぜ合わせドレッシングを作る。

④野菜とﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞを和える。

成分値　（3歳以上児1人分）		
エネルギー	53	kcal
水分	58.1	g
たんぱく質	0.8	g
脂質	3.1	g
炭水化物	5.4	g
灰分	0.8	g
カルシウム	22	mg
リン	19	mg
鉄	0.1	mg
ナトリウム	138	mg
カリウム	140	mg
レチノール当量	74	μg
V.B1	0.03	mg
V.B2	0.02	mg
ナイアシン	0.3	mg
V.C	17	mg
コレステロール	0	mg
食塩相当量	0.3	g