ワークシート9.2　食品構成表と献立

（5）食品構成表の作成

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 食品群（代表的な食品） | 使用量（g） | エネルギー（kcal） | タンパク質（g） | 脂質（g） |
| 穀類（ごはん） |  |  |  |  |
| いも類（じゃがいも） |  |  |  |  |
| 果実類（バナナ） |  |  |  |  |
| 魚介類（あじ） |  |  |  |  |
| 肉類（鶏もも皮なし） |  |  |  |  |
| 卵類（鶏卵） |  |  |  |  |
| 豆類（木綿豆腐） |  |  |  |  |
| 乳類（牛乳） |  |  |  |  |
| 油脂類（調合油） |  |  |  |  |
| 野菜類（ほうれんそう）（はくさい） |  |  |  |  |
| 藻類，きのこ類（しめじ） |  |  |  |  |
| 砂糖 |  |  |  |  |
| みそ |  |  |  |  |
| 合計 |  |  |  |  |

（6）献立の作成

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 料理名・食品名 | 可食部（g） | エネルギー（kcal） | タンパク質（g） | 脂質（g） | 塩分（g） |
| 朝 |  |  |  |  |  |  |
| 昼 |  |  |  |  |  |  |
| 夕 |  |  |  |  |  |  |
| 合計 |  |  |  |  |  |