かぼちゃのグラタン			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材　料	分　量	備　考	作　り　方
かぼちゃ	1/6個（約200g）		①かぼちゃは一口大に切り、茹でるか蒸す。鶏肉は食べやすい大きさ、玉ねぎは食べやすい長さの薄切りにする。 ②フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら玉ねぎ加えて塩、こしょうで調味する。 ③別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて焦げないように炒め、ルーを作る、ここに牛乳を加えて滑らかに溶かす。 ④②に③と少量のぬるま湯で溶いたスキムミルクを加えて、①のかぼちゃとグリーンピースを加え、少々煮込む。 ⑤耐熱皿やアルミカップに④を入れ、粉チーズとパン粉をかけ、オーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。
鶏もも皮なし	90ｇ	一口大	
玉ねぎ	1/2個（約100g）	薄切り	
サラダ油	小さじ1	炒め油	
塩	小さじ1/2		
こしょう	適宜		
バター	20ｇ	ホワイトソース	
小麦粉	大さじ3	〃	
牛乳	250ml	〃	
スキムミルク	大さじ4		
水	大さじ1	スキムミルクを溶く	
グリーンピース	適量		
粉チーズ	小さじ2		
パン粉	小さじ2		
			エネルギー　165kcal　　たんぱく質　8.8ｇ　　脂質　7.2ｇ カルシウム　136mg　　鉄　0.5mg　　食塩相当量　0.3ｇ