かぼちゃのサラダ			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かぼちゃは適当な大きさに切り、蒸すかまたは茹でて、粗くつぶしながら冷ます。 ②きゅうりは小口切り、玉ねぎは粗みじん切りにし、それぞれさっと　茹でてさます。 ③①、②をマヨネーズで和え、塩、こしょうで味を調える。
きゅうり	1/4本（約25g）	小口切り	
玉ねぎ	小1/6個（約25g）	粗みじん切り	
マヨネーズ	大さじ3		
塩	少々		
こしょう	少々		
			エネルギー 86kcal　たんぱく質 1.0g　脂質 5.2g カルシウム 10mg　鉄 0.3mg　食塩相当量 0.4g