

いもち

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
じゃが芋	53.3g	48.0g	66.7g	60.0g	0.0g	0.0g
片栗粉	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
バター	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
塩	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.0g	0.0g

【作り方】

①じゃが芋は茹でてつぶす。
 ②①にバターと塩を加えて混ぜたら、次に片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
 ③直径5cm位の平たい円形に成形し、フライパンまたはホットプレートで両面をきつね色に焼く。

【ポイント】

- ・練るようによくこねると、滑らかな食感で美味しく仕上がる。
- ・大量だと練りにくいため、ボウルに分けてよくこねるとよい。
- ・成形する際に、バターの油分が出てくるまで丸めると美味しく仕上がる。
- ・じゃがいもが熱いうちに片栗粉を混ぜると、片栗粉が固まってしまい、成形しにくくなることもある。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	104	1.1	4.1	0.3	4	26	0.05	0.02	17	5.3	0.4
3歳未満児	83	0.9	3.3	0.2	3	21	0.04	0.02	13	4.3	0.3
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

じゃがバター

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
じゃが芋	53.3g	48.0g	66.7g	60.0g	0.0g	0.0g
バター	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	0.0g	0.0g
塩	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①じゃが芋は適度な大きさに切り、茹でるまたは蒸す。
- ②①と溶かしておいたバターをボウル等で和え、塩で味を調える。

【ポイント】

- ・味が均一になるように、茹でる時に塩を加えてもよい。

季節	春	夏	秋	冬
季節	*	*		



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	49	1.1	1.7	0.2	3	10	0.05	0.02	17	5.3	0.2
3歳未満児	40	0.9	1.3	0.2	2	8	0.04	0.01	13	4.3	0.2
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ポテトピザ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
じゃが芋	44.4g	40.0g	55.6g	50.0g	0.0g	0.0g
バター	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	0.0g	0.0g
ピーマン	1.9g	1.6g	2.4g	2.0g	0.0g	0.0g
ベーコン	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	0.0g	0.0g
チーズ	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①じゃが芋は1cm程度厚さの輪切りにして蒸す。
- ②ピーマンは薄い輪切りにする。
- ③天板にバターを塗り①を並べ、その上にベーコン、とろけるチーズ、ピーマンの順にのせ、オーブンで焼く。

【ポイント】

・じゃがいもは丸のまま蒸してもよい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*		



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	100	4.2	6.6	0.3	66	32	0.09	0.07	18	4.5	0.5
3歳未満児	80	3.4	5.3	0.2	53	26	0.07	0.05	15	3.6	0.4
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

フライドポテト

材料名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
じゃが芋	53.3g	48.0g	66.7g	60.0g	0.0g	0.0g
油	1.9g	1.9g	2.4g	2.4g	0.0g	0.0g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g

【作り方】
 ①じゃが芋は、長さ5cm程度の拍子木切り等にして水にさらす。
 ②①の水気を取り、油で揚げる。
 ③②に塩をふる。

【ポイント】
 ・吸油率4%
 ・一度に大量に入れると温度が下がりからっと上がらないため、少量ずつ揚げるとよい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	57	1.1	2.5	0.2	2	0	0.05	0.02	17	5.3	0.1
3歳未満児	45	0.9	2.0	0.2	2	0	0.04	0.01	13	4.3	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

スイートポテト

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
さつまいも	57.8g	52.0g	72.2g	65.0g	0.0g	0.0g
バター	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	0.0g	0.0g
砂糖	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	0.0g	0.0g
牛乳	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
卵	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ① さつまいもは皮をむき、適度な大きさに切り、水にさらす。
- ② ①を茹でて水気を切り、マッシャーで潰す。
- ③ 卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ④ ②にバターと砂糖、牛乳、卵白を加えて混ぜる。
- ⑤ ④を楕円形等に成形し、水でのばした卵黄をハケで塗り、オーブンで焼く。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	136	1.7	2.6	0.5	37	26	0.08	0.06	19	1.4	0.1
3歳未満児	109	1.4	2.1	0.4	30	21	0.06	0.05	15	1.1	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

大学いも

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
さつまいも	53.3g	48.0g	66.7g	60.0g	0.0g	0.0g
油	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	0.0g	0.0g
砂糖	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
醤油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.0g	0.0g
水	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	0.0g	0.0g
黒ごま	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①さつまいもは、皮付きのまま一口大の乱切り等にして、水にさらす。
 ②①の水気を取り、揚げる。
 ③鍋に砂糖と醤油、水を入れて火にかけて、砂糖が溶けてみつ状になったら火を止め、②のさつまいもを加えて混ぜ、黒ごまをふる。

	春	夏	秋	冬
季節			*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	134	0.9	4.4	0.4	28	1	0.07	0.03	17	1.4	0.1
3歳未満児	107	0.7	3.5	0.3	22	1	0.05	0.02	14	1.1	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

黒糖蒸しパン

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
小麦粉	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
ベーキングパウダー	0.6g	0.6g	0.8g	0.8g	0.0g	0.0g
牛乳	17.6g	17.6g	22.0g	22.0g	0.0g	0.0g
黒砂糖	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①小麦粉とベーキングパウダー，黒砂糖をふるいにかけて混ぜておく。
- ②①に牛乳を加えて混ぜる。
- ③アルミカップやグラシンカップに②の生地を流し入れ，蒸す。

【ポイント】

- ・黒砂糖を使用するため，糖分を含む蒸しパンの素は使用せずに実施する。
- ・アルミカップを使用する場合は，園児がはがしにくく誤食のリスクがあるため，取り外してから提供する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	113	2.5	1.1	0.5	67	8	0.03	0.04	0	0.5	0.2
3歳未満児	90	2.0	0.9	0.4	53	7	0.03	0.04	0	0.4	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ココア蒸しパン

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
蒸しパンの素	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	0.0g	0.0g
スキムミルク	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
ミルクココア	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	0.0g	0.0g
水	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①蒸しパンの素とスキムミルク, ミルクココアを混ぜておく。
 - ②①に水を加えて混ぜる。
 - ③アルミカップやグラシンカップに②の生地を流し入れ, 蒸す。
- 【ポイント】
- ・アルミカップを使用する場合は, 園児がはがしにくく誤食のリスクがあるため, 取り外してから提供する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	133	3.0	0.7	0.1	57	0	0.02	0.08	0	0.1	0.4
3歳未満児	106	2.4	0.6	0.0	45	0	0.01	0.07	0	0.0	0.3
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

キャロット蒸しパン

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
蒸しパンの素	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	0.0g	0.0g
人参ジュース	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	0.0g	0.0g
スキムミルク	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①蒸しパンの素とスキムミルクを混ぜておく。
 ②①に人参ジュースを加えて混ぜる。
 ③アルミカップやグラシンカップに②の生地を流し入れ、蒸す。
- 【ポイント】
- ・アルミカップを使用する場合は、園児がはがしにくく誤食のリスクがあるため、取り外してから提供する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	133	3.0	0.7	0.1	57	56	0.02	0.09	0	0.0	0.4
3歳未満児	107	2.4	0.5	0.0	45	45	0.02	0.07	0	0.0	0.3
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

かぼちゃ蒸しパン

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
蒸しパンの素	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	0.0g	0.0g
スキムミルク	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	0.0g	0.0g
水	9.6g	9.6g	12.0g	12.0g	0.0g	0.0g
南瓜	8.8g	8.0g	11.0g	10.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①南瓜は1cm程度のさいの目に切る。
 - ②蒸しパンの素とスキムミルクを混ぜておく。
 - ③②に水を加えて混ぜたら、①を加えて混ぜる。
 - ④アルミカップやグラシンカップに③の生地を流し入れ、蒸す。
- 【ポイント】
- ・アルミカップを使用する場合は、園児がはがしにくく誤食のリスクがあるため、取り外してから提供する。
 - ・南瓜が入るため、他の蒸しパンと比べ材料を8割程度の分量にしている。
 - ・さつまいもやチーズを加えて実施する献立もある。

	春	夏	秋	冬
季節		*	*	

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	111	2.6	0.5	0.1	46	6	0.02	0.07	2	0.3	0.3
3歳未満児	89	2.0	0.4	0.1	37	5	0.02	0.06	1	0.2	0.2
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



もちもちかぼちゃ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
南瓜	15.1g	13.6g	18.9g	17.0g	0.0g	0.0g
米粉	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
ベーキングパウダー	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.0g	0.0g
豆乳	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
油	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	0.0g	0.0g
砂糖	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	0.0g	0.0g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①南瓜は皮を剥き、一口大程度に切り、蒸す。
- ②①が熱いうちに砂糖を加え、マッシャーで潰す。
- ③ボウルに②と豆乳、塩を入れ、ブレンダー等で滑らかな状態になるまで混ぜる。
- ④③に油を少しずつ加え、ブレンダー等でよく混ぜる。
- ⑤米粉とベーキングパウダーを合わせたものを④に加え、泡立て器等でよく混ぜる。
- ⑥天板にクッキングシートを敷き、オーブンで焼く。
- ⑦⑥を切って提供する。

【ポイント】

- ・生地は泡立て器で持ち上げて流れ落ちるくらいの硬さを目安とし、使用する南瓜の水分量に応じて、豆乳や水を加えて調整する。
- ・南瓜は市販のかぼちゃペーストの使用を可とするが、生の南瓜を使用すると南瓜の味が濃く美味しく仕上がる。
- ・作り方④で、水分と油分をブレンダーでよく混ぜ、乳化させておくと、焼き上がりが油っぽくならない。
- ・オーブンの蒸し機能を使用するとベタついた仕上がりになるため、焼き機能のみで焼くとよい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	177	2.2	8.6	0.3	19	56	0.02	0.02	7	0.8	0.2
3歳未満児	141	1.8	6.9	0.3	15	45	0.02	0.02	6	0.6	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ホットケーキ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
ホットケーキ粉	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	0.0g	0.0g
牛乳	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	0.0g	0.0g
卵	7.1g	6.0g	8.8g	7.5g	0.0g	0.0g
バター	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	0.0g	0.0g
メープルシロップ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜたら、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- ②ホットプレートにバターを塗り、①を適当な大きさに流し、表面に穴があいてきたら裏返し、両面を焼く。
- ③②のホットケーキにメープルシロップをかける。

【ポイント】

- ・ホットケーキにジャムをのせて実施する献立もある。
- ・食数が多い園ではオーブンを使用する場合もあるが、食育の観点から可能な限り、ホットプレートで丸型に焼いて提供する。（全クラスではなく、クラスを限定する等）

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	130	3.4	3.1	0.3	49	29	0.04	0.07	0	0.5	0.3
3歳未満児	104	2.7	2.5	0.2	39	23	0.03	0.06	0	0.4	0.3
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

りんごケーキ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
小麦粉	14.4g	14.4g	18.0g	18.0g	0.0g	0.0g
ベーキングパウダー	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.0g	0.0g
卵	7.5g	6.4g	9.4g	8.0g	0.0g	0.0g
砂糖	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	0.0g	0.0g
牛乳	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	0.0g	0.0g
バター	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	0.0g	0.0g
りんご	14.1g	12.0g	17.7g	15.0g	0.0g	0.0g
砂糖	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①りんごは皮付きのまま5mm程度のいちょう切り等に切り、薄めの塩水につける。
- ②①のりんごに砂糖を加えて煮ておく。
- ③小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ④卵に砂糖と牛乳を加えてよく混ぜ、③を加え混ぜたら、溶かしバターを少しずつ加えて混ぜ、②を加えて混ぜる。
- ⑤アルミカップやグラシンカップに④を流し入れ、オーブンで焼く。

【ポイント】

- ・りんごを煮る前に、りんごに砂糖を振りかけておくとりんごから水分が出て、短時間で煮える。
- ・アルミカップを使用する場合は、園児がはがしにくく誤食のリスクがあるため、取り外してから提供する。

	春	夏	秋	冬
季節			*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	125	2.8	3.0	0.2	26	30	0.03	0.05	1	0.7	0.1
3歳未満児	100	2.2	2.4	0.2	21	24	0.02	0.04	1	0.5	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

マドレーヌ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
小麦粉	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
砂糖	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	0.0g	0.0g
卵	9.4g	8.0g	11.8g	10.0g	0.0g	0.0g
バター	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
レモン汁	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.0g	0.0g
ベーキングパウダー	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①卵と砂糖をよく混ぜる。
- ②ふるった小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ③①に②を加えて混ぜたら、溶かしバターを少しずつ加えて混ぜ、最後にレモン汁を加えて混ぜる。
- ④アルミカップやグラシんカップに③を流し入れ、オーブンで焼く。

【ポイント】

・アルミカップを使用する場合は、園児がはがしにくく誤食のリスクがあるため、取り外してから提供する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	147	2.1	9.3	0.2	20	73	0.02	0.04	0	0.3	0.3
3歳未満児	118	1.7	7.4	0.2	16	58	0.01	0.03	0	0.2	0.3
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

きなこ揚げパン

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
コッペパン	32.0g	32.0g	40.0g	40.0g	0.0g	0.0g
きな粉	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
砂糖	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	0.0g	0.0g
塩	0.0g	0.0g	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g
油	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①コッペパンを揚げる。
- ②きな粉と砂糖をふるい、塩を混ぜておく。
- ③①に②をまぶす。

【ポイント】

- ・塩は甘みを引き立てる効果があるため、少量加える。
 - ・ココアを使用して実施する献立もある。
- ※揚げパンについては、出来上がりの状態を考慮すると中心温度測定が困難なため、中心温度の記録は不要とする。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	204	5.2	9.8	0.8	24	0	0.04	0.04	0	1.7	0.6
3歳未満児	163	4.2	7.8	0.6	19	0	0.03	0.04	0	1.4	0.5
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

フレンチトースト

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
パン	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	0.0g	0.0g
牛乳	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	0.0g	0.0g
卵	14.1g	12.0g	17.7g	15.0g	0.0g	0.0g
砂糖	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	0.0g	0.0g
バター	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①卵と砂糖, 牛乳を混ぜる。
- ②フランスパンの場合は2cm程度の厚さに, 食パンの場合は4等分に切り, ①の液に両面を浸す。
- ③ホットプレートにバターを溶かし, ②を並べて両面を焼く。

【ポイント】

- ・パンは年齢等に応じて, 各園においてフランスパンまたは食パンから選択する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	148	5.8	5.9	0.4	49	51	0.07	0.12	0	0.7	0.5
3歳未満児	118	4.6	4.8	0.3	39	41	0.05	0.10	0	0.5	0.4
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

オレンジ味フレンチトースト

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
パン	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	0.0g	0.0g
牛乳	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
オレンジジュース	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	0.0g	0.0g
卵	5.7g	4.8g	7.1g	6.0g	0.0g	0.0g
砂糖	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	0.0g	0.0g
バター	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

①卵と砂糖，牛乳，オレンジジュースを混ぜる。
 ②フランスパンの場合は2cm程度の厚さに，食パンの場合は4等分に切り，①の液に両面を浸す。
 ③ホットプレートにバターを溶かし，②を並べて両面を焼く。

【ポイント】

- ・パンは年齢等に応じて，各園においてフランスパンまたは食パンから選択する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	130	4.5	4.8	0.3	40	31	0.07	0.08	4	0.7	0.5
3歳未満児	104	3.6	3.9	0.2	32	25	0.05	0.07	3	0.6	0.4
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



焼きサンド

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
食パン	36.0g	36.0g	45.0g	45.0g	0.0g	0.0g
スライスチーズ	7.2g	7.2g	9.0g	9.0g	0.0g	0.0g
ロースハム	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	0.0g	0.0g
バター	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①ハムは、焼くまたは茹でる。
 - ②食パンに①とスライスチーズを挟む。
 - ③ホットプレートにバターを溶かし、②を両面焼く。
 - ④③を適度な大きさに切る。
- 【ポイント】
- ・ホットプレートで焼くと焼き目がきれいに仕上がる。
 - ・食パンは8枚切りを使用するとよい。
- ※焼きサンドについては、出来上がりの状態を考慮すると中心温度測定が困難なため、中心温度の記録は不要とする。ただし、作り方①の具材を加熱調理した際の中心温度は記録すること。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	162	7.4	6.0	0.3	67	29	0.08	0.07	2	1.9	1.0
3歳未満児	129	5.9	4.8	0.2	54	23	0.07	0.05	1	1.5	0.8
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ホットサンド

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
食パン	36.0g	36.0g	45.0g	45.0g	0.0g	0.0g
ピザソース	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	0.0g	0.0g
玉葱	8.5g	8.0g	10.6g	10.0g	0.0g	0.0g
ベーコン	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
チーズ	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
バター	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①玉葱はみじん切りにする。
- ②玉葱とベーコン(5mm幅)を炒め、ピザソースと混ぜておく。
- ③食パンに②を平らにのせ、上にチーズをのせてパンで挟む。
- ④ホットプレートにバターを溶かし、③の両面を焼く。
- ⑤④を適度な大きさに切る。

【ポイント】

- ・ホットプレートで焼くと焼き目がきれいに仕上がる。
- ・食パンは8枚切りを使用するとよい。

※ホットサンドについては、出来上がりの状態を考慮すると中心温度測定が困難なため、中心温度の記録は不要とする。ただし、作り方②の具材を加熱調理した際の中心温度は記録すること。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	179	7.1	7.6	0.4	76	38	0.07	0.07	4	2.0	1.0
3歳未満児	143	5.7	6.1	0.3	61	30	0.05	0.06	3	1.6	0.8
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ウインナーパイ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
ウインナー	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
パイ皮	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
卵(黄)	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

①ウインナーは茹でておく。
 ②パイシートを適度な大きさに切り、①を巻くように包む。
 ③②を天板に並べ、表面に溶いた卵黄を塗り、オーブンで焼く。

【ポイント】
 ・ウインナーから出る油で、パイ生地が軟らかくなるのを防ぐため、ウインナーは下茹でする。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	151	3.8	12.2	0.3	7	21	0.09	0.04	6	0.3	0.6
3歳未満児	121	3.0	9.8	0.2	6	17	0.07	0.03	5	0.2	0.5
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

マカロニあべかわ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
マカロニ	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	0.0g	0.0g
きな粉	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	0.0g	0.0g
砂糖	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

①マカロニは茹でて、水洗いしてぬめりを取り、水気をきる。
 ②きな粉と砂糖をふるい、塩を合せておく。
 ③①の水気をしっかりと切り、②をからめる。

【ポイント】

- ・数回に分けてからめるとべたつかず、きれいに仕上がる。
- ・食べる直前に①と②をからめると、きれいに仕上がる。
- ・マカロニはツイスト状のものを使用すると、きな粉がからみやすい。
- ・塩は甘みを引き立てる効果があるため、少量加える。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	カルシウム	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	103	4.5	2.1	0.8	16	0	0.03	0.03	0	2.1	0.1
3歳未満児	83	3.6	1.7	0.6	13	0	0.03	0.02	0	1.7	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

きなこバナナ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
バナナ	80.0g	48.0g	100.0g	60.0g	0.0g	0.0g
きな粉	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
砂糖	2.0g	2.0g	2.5g	2.5g	0.0g	0.0g
塩	0.0g	0.0g	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①バナナは皮をむき一口大に切る。
 - ②きな粉と砂糖をふるい、塩を混ぜておく。
 - ③①に②をからめる。
- 【ポイント】**
- ・塩は甘みを引き立てる効果があるため、少量加える。
 - ・食べる直前に①と②をからめると、きれいに仕上がる。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	88	2.5	1.4	0.6	13	3	0.03	0.04	10	1.6	0.0
3歳未満児	71	2.0	1.1	0.5	11	2	0.03	0.03	8	1.3	0.0
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

お麩のラスク

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
麩	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	0.0g	0.0g
バター	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	0.0g	0.0g
グラニュー糖	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①ボウルに溶かしバターを入れ、麩をバターにからませる。
- ②天板に①を並べ、オーブンで焼く。
- ③②の粗熱がとれたら、グラニュー糖をかける。

【ポイント】

- ・分量の目安:麩(3cm程度)2gは4～5個

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	55	0.5	4.9	0.1	2	31	0.00	0.00	0	0.1	0.1
3歳未満児	44	0.4	3.9	0.1	1	25	0.00	0.00	0	0.1	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

お好み焼き

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
お好み焼き粉	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
卵	9.4g	8.0g	11.8g	10.0g	0.0g	0.0g
ロースハム	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
キャベツ	14.1g	12.0g	17.7g	15.0g	0.0g	0.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.0g	0.0g
ソース	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	0.0g	0.0g
かつお節	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	0.0g	0.0g
青のり	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①キャベツは千切りにする。
- ②お好み焼き粉と卵、水を混ぜたら、①とハム(千切り)を加えて混ぜる。
- ③ホットプレートに油をひき、②を入れて両面を焼く。
- ④③の表面にソースを塗り、かつお節と青のりを振りかける。

【ポイント】

- ・水の量はお好み焼き粉の種類や食材の水分量に応じて、調整すること。
- ・キャベツは千切りにすると軟らかく美味しく仕上がる。
- ・ホットプレートで焼くと美味しく仕上がる。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	108	5.2	2.7	0.6	28	24	0.09	0.06	7	0.9	1.1
3歳未満児	86	4.1	2.2	0.5	22	19	0.08	0.05	6	0.7	0.9
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

チーズの包み揚げ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
チーズ	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
ワンタンの皮	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
油	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】
 ①ワンタンの皮のふちに水を塗り, 適度な大きさに切ったチーズを入れて包む。
 ②①を油で揚げる。

【ポイント】
 ・棒状のチーズをワンタンの皮で巻いたり, ワンタンの皮の中心にチーズをのせ, 三角状に折りたたみ揚げてもよい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	94	3.2	6.7	0.1	65	26	0.01	0.04	0	0.2	0.3
3歳未満児	75	2.6	5.4	0.1	52	21	0.01	0.03	0	0.2	0.2
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ミートペンネ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
ペンネ	9.6g	9.6g	12.0g	12.0g	0.0g	0.0g
豚挽肉	9.6g	9.6g	12.0g	12.0g	0.0g	0.0g
玉葱	10.2g	9.6g	12.8g	12.0g	0.0g	0.0g
人参	3.3g	3.2g	4.1g	4.0g	0.0g	0.0g
油	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.0g	0.0g
トマト缶	1.9g	1.9g	2.4g	2.4g	0.0g	0.0g
コンソメ	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.0g	0.0g
ケチャップ	3.8g	3.8g	4.8g	4.8g	0.0g	0.0g
ウスターソース	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.0g	0.0g
乾燥パセリ	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①湯を沸かし分量外の塩を入れ、ペンネを茹でておく。
- ②玉葱と人参をみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚挽肉と②を炒める。
- ④③にトマト缶とコンソメ、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。
- ⑤④に①を加えて和えたら、乾燥パセリをかける。

【ポイント】

- ・ペンネという言葉とは、イタリア語で「ペン」の複数形を表しており、先端がペン先のように尖った形状が特徴である。
- ・園児の喫食状況や食育活動の状況に応じて、ペンネではなく、他の形状のマカロニを使用してもよい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	83	4.0	2.7	0.4	9	36	0.12	0.04	3	1.1	0.3
3歳未満児	66	3.2	2.2	0.3	7	28	0.09	0.03	2	0.8	0.2
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

焼きそば

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
焼きそばめん	32.0g	32.0g	40.0g	40.0g	0.0g	0.0g
豚もも肉	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
キャベツ	14.1g	12.0g	17.7g	15.0g	0.0g	0.0g
人参	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	0.0g	0.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.0g	0.0g
ソース	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①キャベツと人参は短冊切りにする。
- ②中華めんは蒸しておく。
- ③鍋に油を熱し、豚もも肉(一口大)、キャベツ、人参を炒め、ソースで味付けしておく。
- ④蒸しておいた焼きそばを鍋に入れ、ソースで味付けしておく。
- ⑤③と④を和えるようにして混ぜる。

【ポイント】

- ・中華鍋で調理をする場合は、一度に全量調理が難しいため、数回に分けて調理するとよい。
- ・中華めんは、蒸し器やスチームコンベクション等で蒸して温めてほぐれやすくしておくと、ちぎれにくく、べたつかず美味しく出来上がる。
- ・大量調理では、めんを炒めるとちぎれやすくなるため、野菜とめんにソースで味をつけておき、和えるように混ぜるとよい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	101	4.2	2.7	0.3	15	37	0.10	0.09	7	1.7	0.4
3歳未満児	80	3.3	2.2	0.3	12	30	0.08	0.07	5	1.4	0.3
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

焼きビーフン(カレー味)

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
ビーフン(乾)	14.4g	14.4g	18.0g	18.0g	0.0g	0.0g
豚もも肉	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
キャベツ	9.4g	8.0g	11.8g	10.0g	0.0g	0.0g
玉葱	4.3g	4.0g	5.3g	5.0g	0.0g	0.0g
人参	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	0.0g	0.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	0.0g	0.0g
醤油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	0.0g	0.0g
中華だし	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.0g	0.0g
カレー粉	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①キャベツと人参は短冊切り, 玉葱は薄切りにする。
- ②ビーフンを戻す。
- ③鍋に油を熱し, 豚もも肉(一口大)を炒めたら, キャベツ, 人参, 玉葱の順に炒める。
- ④③に醤油と中華だし, カレー粉を加えて炒めたら, ②を加え軽く炒め合わせる。

【ポイント】

- ・ビーフンの戻し率:3倍
- ・大量調理の場合, ビーフンは長時間炒めると細かく切れてしまうため, 具材を調味してから加え, 軽く炒め合わせるとよい。
- ・使用するビーフンの説明書きを確認して調理する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	103	3.7	2.8	0.3	11	37	0.11	0.04	5	0.6	0.5
3歳未満児	83	3.0	2.3	0.2	9	30	0.09	0.03	4	0.5	0.4
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

醤油ラーメン

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
冷凍ラーメン	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	0.0g	0.0g
なると	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
わかめ	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	0.0g	0.0g
コーン	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	0.0g	0.0g
醤油ラーメンスープの素	9.6g	9.6g	12.0g	12.0g	0.0g	0.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①わかめ(2cm程度)を茹でる。
- ②冷凍ラーメンを茹でる。
- ③鍋に湯を沸かし、醤油ラーメンスープの素を入れ温める。
- ④器にラーメンと①, なると(輪切り), コーンを盛り付け, 食べる前に③のスープをかける。

【ポイント】

- ・ラーメンは冷凍以外のものを使用してもよいが, 製品により出来上がり量に差があるため, 分量を調整する。
- ・ラーメンスープの素は製品により味が異なるため, 味をみながら加える水の量を調整する。

	春	夏	秋	冬
季節				*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	107	4.1	1.7	0.4	15	1	0.01	0.01	0	1.1	1.9
3歳未満児	86	3.3	1.3	0.3	12	1	0.01	0.01	0	0.9	1.5
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

冷麦

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
干しひやむぎ	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	0.0g	0.0g
胡瓜	8.2g	8.0g	10.2g	10.0g	0.0g	0.0g
みかん缶	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	0.0g	0.0g
水	64.0g	64.0g	80.0g	80.0g	0.0g	0.0g
めんつゆ・3倍濃縮	8.0g	8.0g	11.0g	11.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①胡瓜は輪切りまたは千切りにし、茹でてから必要に応じて分量外の塩でもんでおく。
- ②冷麦はたっぷりの熱湯で茹で、冷水にとり手でよくもむようにして洗う。
- ③めんつゆ(3倍濃縮)に水を加え、味を見ながらめんつゆの分量を調整し、つゆを冷やしておく。
- ④器に冷麦を入れ、上に水気を絞った胡瓜とみかん缶をのせ、食べる直前に冷やしたつゆをかける。

【ポイント】

・使用するめんつゆの種類や希釈倍率等により、出来上がりに差が出るため、味をみながら分量を調整する。
 ※つゆを冷やしてから提供する献立であることから、調理作業工程等を考慮し、めんつゆを使用する。

	春	夏	秋	冬
季節		*		



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	105	3.0	0.3	0.3	10	8	0.03	0.02	4	0.8	2.0
3歳未満児	83	2.4	0.2	0.3	8	6	0.03	0.01	3	0.6	1.6
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

わかめうどん

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
乾めん	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
なると	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
わかめ	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	0.0g	0.0g
ねぎ	4.0g	2.4g	5.0g	3.0g	0.0g	0.0g
醤油	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
みりん	2.8g	2.8g	3.5g	3.5g	0.0g	0.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	0.0g	0.0g
かつお節	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①わかめ(2cm程度)を茹でる。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③乾めんを茹でる。
- ④かつお節で出汁をとり、醤油とみりんを加えたら、ねぎを加えて煮る。
- ⑤器にうどんと①、なると(輪切り)を盛り付け、食べる前に④の汁をかける。

【ポイント】

・園児の喫食状況等に応じて、めんの種類を選択するとよい。

	春	夏	秋	冬
季節				*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	97	5.6	0.4	0.6	10	2	0.04	0.04	0	0.7	1.8
3歳未満児	78	4.5	0.3	0.5	8	1	0.03	0.03	0	0.5	1.4
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

七草風がゆ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
米	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	0.0g	0.0g
水	60.0g	60.0g	75.0g	75.0g	0.0g	0.0g
大根	4.4g	4.0g	5.6g	5.0g	0.0g	0.0g
大根の葉	1.8g	1.6g	2.2g	2.0g	0.0g	0.0g
かぶ	4.4g	4.0g	5.5g	5.0g	0.0g	0.0g
かぶの葉	2.3g	1.6g	2.9g	2.0g	0.0g	0.0g
塩	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①米は洗っておく。
- ②大根やかぶの葉は塩ゆでにして、水気を切り細かく切っておく。
- ③大根、かぶは食べやすい大きさに切る。
- ④米に分量の水を加えて煮る。
- ⑤米がある程度煮えてきたら、大根を入れて煮て、しばらく煮たらかぶを加えて軟らかくなるまで煮る。
- ⑥⑤が煮えたら、最後に②を加え、塩で味付けをする。

【ポイント】

- ・1月7日に実施する献立(午後おやつ)
- ・かぶは早めに煮えるため、大根がある程度軟らかくなってから加えるとうい。
- ・大根やかぶの葉を塩ゆでにして細かく刻んだものは、粥が煮えてから最後に加えると、緑色がきれいに仕上がる。
- ・大量調理の場合、七草の納入が難しいため、大根とかぶを使用して実施している。
- ・炊いたご飯ではなく、米から作ると美味しく仕上がる。

	春	夏	秋	冬
季節				*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	54	1.1	0.1	0.2	13	11	0.02	0.01	4	0.4	0.3
3歳未満児	43	0.9	0.1	0.2	11	9	0.01	0.01	3	0.3	0.2
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

プリン

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
プリンの素	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	0.0g	0.0g
牛乳	64.0g	64.0g	80.0g	80.0g	0.0g	0.0g
砂糖	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g
湯	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①牛乳を鍋に入れ85℃～90℃位まで加熱してから火を消し、プリンの素をよく溶かす。
- ②①を鍋から計量カップややかん等へ移し、プリンカップに注ぎ分け冷やし固める。
- ③鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、褐色になるまで煮る。
- ④③が褐色になったら、のぼす用の湯を加えてカラメルソースを作る。
- ⑤プリンが固まったら、上から④をかける。

【ポイント】

- ・プリンの素は大島食品工業の製品を使用した場合の分量を記載している。
- ・使用する製品により、分量や作り方が異なるため、製品の記載を確認して調整する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	100	2.6	3.1	0.0	94	30	0.03	1.17	1	0	0.2
3歳未満児	80	2.1	2.5	0.0	76	24	0.03	0.93	1	0	0.2
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ココアプリン

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
ココアプリンの素	9.6g	9.6g	12.0g	12.0g	0.0g	0.0g
牛乳	64.0g	64.0g	80.0g	80.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

①牛乳を鍋に入れ85℃～90℃位まで加熱してから火を消し、ココアプリンの素をよく溶かす。
 ②①を鍋から計量カップややかん等へ移し、プリンカップに注ぎ分け冷やし固める。

【ポイント】

- ・ココアプリンの素は大島食品工業の製品を使用した場合の分量を記載している。
- ・使用する製品により、分量や作り方が異なるため、製品の記載を確認して調整する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	97	3.0	3.4	0.0	88	30	0.03	0.12	1	0.5	0.1
3歳未満児	78	2.4	2.7	0.0	70	24	0.03	0.10	1	0.4	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



みかんゼリー

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
ゼリーの素	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
水	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	0.0g	0.0g
オレンジジュース	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	0.0g	0.0g
みかん缶	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①水とジュース1/2量を火にかけ、沸騰したら火を消し、ゼリーの素をかき混ぜながらよく溶かす。
 - ②①に残り1/2のジュースを加えよく混ぜ合わせる。
 - ③ゼリーを型に入れて冷やし固める。
 - ④固まったら上のみかん缶をのせる。
- ※みかん缶はゼリーカップに入れてから、固めても良い。

【ポイント】

- ・ゼリーの素は、大島食品工業の製品(クールゼリーの素)を使用した場合の分量を記載している。
- ・使用する製品により、分量や作り方が異なるため、製品の記載を確認し調整する。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	65	0.4	0.1	0.1	5	4	0.04	0.01	22	0.3	0
3歳未満児	52	0.3	0.1	0.1	4	3	0.03	0.01	17	0.2	0
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ぶどうゼリー

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
ゼリーの素	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
水	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	0.0g	0.0g
ぶどうジュース	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①水とジュース1/2量を火にかけ、沸騰したら火を消し、ゼリーの素をかき混ぜながらよく溶かす。
- ②①に残り1/2のジュースを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ゼリーを型に入れて冷やし固める。

【ポイント】

- ゼリーの素は、大島食品工業の製品(クールゼリーの素)を使用した場合の分量を記載している。
- 使用する製品により、分量や作り方が異なるため、製品の記載を確認し調整する。
- りんごジュースを使用して実施する献立もある。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	62	0.2	0.2	0.2	3	0	0.01	0	0	0.2	0
3歳未満児	50	0.1	0.1	0.1	2	0	0.01	0	0	0.1	0
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

フルーツヨーグルト

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
プレーンヨーグルト	32.0g	32.0g	40.0g	40.0g	0.0g	0.0g
バナナ	40.0g	24.0g	50.0g	30.0g	0.0g	0.0g
パイナップル缶	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
みかん缶	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

①みかん缶とパイナップル缶は汁気をきっておく。
 ②バナナは輪切りにする。
 ③プレーンヨーグルトに①と②を混ぜる。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	78	2.0	1.3	0.2	53	22	0.05	0.07	10	0.5	0.0
3歳未満児	62	1.6	1.0	0.2	42	17	0.04	0.06	8	0.4	0.0
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ドーナツ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
小麦粉	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	0.0g	0.0g
ベーキングパウダー	0.5g	0.5g	0.6g	0.6g	0.0g	0.0g
砂糖	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	0.0g	0.0g
卵	3.5g	3.0g	4.4g	3.7g	0.0g	0.0g
牛乳	3.0g	3.0g	3.7g	3.7g	0.0g	0.0g
バター	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	0.0g	0.0g
油	3.4g	3.4g	4.2g	4.2g	0.0g	0.0g
粉砂糖	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①卵と砂糖、牛乳をよく混ぜる。
- ②ふるった小麦粉とベーキングパウダーを混ぜておく。
- ③①と②を混ぜ、溶かしバターを少しずつ入れながら生地をこねる。
- ④クッキングシートの上に分量外の小麦粉をふり、その上で③の生地を薄さ5mm程度に伸ばし、ドーナツ型で抜く。
- ⑤④を油で揚げる。
- ⑥⑤の粗熱がとれたら、粉砂糖をまぶす。

【ポイント】

- ・ドーナツの吸油率:15%
- ・生地がべたつく場合は、冷蔵庫で冷やしておくとう成形しやすい。
- ・ドーナツ型で抜く際は、型に小麦粉をつけてから抜くと生地がつきにくい。
- ・丸型に成形する場合は、③の生地を幅1cm程度の棒状に成型し、1～1.5cm程度の長さに切る。
- ・生地を伸ばす際にラップやビニール等を使用すると異物混入になるリスクがあるため、クッキングシートを使用する。
- ・粉砂糖は、温かい状態でまぶすと溶けてしまうため、冷めてからまぶすとよい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	124	1.8	6.6	0.1	24	20	0.02	0.02	0	0.4	0.2
3歳未満児	99	1.5	5.3	0.1	19	16	0.02	0.02	0	0.3	0.1
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

パインケーキ

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
ホットケーキ粉	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
卵	9.4g	8.0g	11.8g	10.0g	0.0g	0.0g
牛乳	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
パイン缶	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	0.0g	0.0g
バター	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

- ①パイン缶を粗みじん切りに切る。
- ②バターは溶かしておく。
- ③卵と牛乳をよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて生地を作り、①のパイナップルを加えて混ぜる。
- ④最後に②の溶かしバターを少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤生地を天板に流し、オーブンで焼く。
- ⑥⑤を切って提供する。

【ポイント】

- ・パイナップルが旬の時期に実施する献立
- ・生地の硬さをみてパイン缶の汁を加えるとよい。
- ・生地は混ぜすぎない方がふんわりと焼ける。
- ・生地を天板に流したら上から数回落とし空気を抜くと均一に膨らむ。
- ・出来上がったら表面に、パイン缶の汁を塗るとしっとり仕上がる。

	春	夏	秋	冬
季節		*		



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	114	3.2	3.8	0.3	37	37	0.04	0.07	1	0.4	0.3
3歳未満児	91	2.5	3.1	0.2	29	30	0.03	0.06	1	0.3	0.2
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

水ようかん

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
こしあん(生)	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	0.0g	0.0g
水	28.0g	28.0g	35.0g	35.0g	0.0g	0.0g
粉寒天	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.0g	0.0g

【作り方】

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて、沸騰してから2分程度よく混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ②①にこしあんを加え、弱火でこしあんが溶けるまでよく混ぜたらすぐに火をとめる。(煮詰めないように注意)
- ③②の鍋底を水に当てて、ヘラで混ぜながら、粗熱がとれるまで混ぜる。(粗熱がとれる前に型に流すと分離するため注意)
- ④③を型に入れて冷やし固める。(写真は60mカップを使用)

【ポイント】

- ・こしあん(ねりあん)は砂糖入りのものを使用する。
- ・プリンやゼリー類より分量が少ないため、盛り付けの際は分量に注意する。

	春	夏	秋	冬
季節		*	*	



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	30	2.0	0.1	0.6	15	0	0.00	0.01	0	1.5	0.0
3歳未満児	24	1.6	0.1	0.5	12	0	0.00	0.01	0	1.2	0.0
大人	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0