スパゲティナポリタン

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
スパゲティ	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
ウインナー	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
玉葱	21.3g	20.0g	26.6g	25.0g	26.6g	25.0g
ピーマン	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
マッシュルーム缶	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
油	0.5g	0.5g	0.6g	0.6g	0.6g	0.6g
ケチャップ	9.6g	9.6g	12.0g	12.0g	12.0g	12.0g
トマトピューレ	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
ソース	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
粉チーズ	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g

【 作り方 】

①スパゲティは分量外の塩を加えた湯で茹でる。
②玉葱は3mm程度の薄切り，ピーマンは3mm程度の千切りにする。
③鍋に油を熱し，玉葱，ピーマン，ウインナー（5mm幅），マッシュルーム（スライス）の順に炒める。
④③にケチャップ，ソース，トマトピューレを加え，塩・胡椒で味を調える。
⑤④とスパゲティを混ぜ合せる。
⑥最後に粉チーズをかける。

【ポイント】

・大量調理の場合は，具材とスパゲティを炒めるとスパゲティが切れて短くなってしまうため，最後に具材とスパゲティを和える程度にするとよい。
・会食等の作業工程により，乳を含む粉チーズはあえて使用せずに実施する場合もある。

	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	281	10.2	8.2	1.1	41	15	0.19	0.09	14	3.7	1.2
3歳未満児	225	8.2	6.5	0.9	33	12	0.15	0.07	11	3.0	1.0
大人	281	10.2	8.2	1.1	41	15	0.19	0.09	14	3.7	1.2

スパゲティミートソース

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
スパゲティ	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
合挽肉	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	25.0g	25.0g
玉葱	21.3g	20.0g	26.6g	25.0g	26.6g	25.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
マッシュルーム缶	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
油	0.5g	0.5g	0.6g	0.6g	0.6g	0.6g
グリンピース	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
ケチャップ	9.6g	9.6g	12.0g	12.0g	12.0g	12.0g
ソース	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
ハヤシルウ	1.0g	1.0g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g
粉チーズ	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g

【 作り方 】

①スパゲティは分量外の塩を加えた湯で茹でる。
②玉葱，人参はみじん切りにする。
③マッシュルームは薄切りにする。
④鍋に油を熱し，玉葱を色づくまで炒め，人参，合挽肉を加え，さらに炒める。
⑤湯を少し入れ，マッシュルーム，ハヤシルウ，ケチャップを加えて煮込む。
⑥途中でグリーンピース，ソースを加えて味を調える。
⑦スパゲティを皿に盛り，ミートソースをかけ，粉チーズをふる。

	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	281	12.7	6.3	1.5	43	85	0.21	0.12	4	4.0	0.9
3歳未満児	224	10.2	5.0	1.2	34	68	0.17	0.10	3	3.2	0.7
大人	281	12.7	6.3	1.5	43	85	0.21	0.12	4	4.0	0.9

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	80.0g	80.0g	100.0g	100.0g	100.0g	100.0g
豚もも肉	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	25.0g	25.0g
キャベツ	23.5g	20.0g	29.4g	25.0g	29.4g	25.0g
もやし	16.2g	16.0g	20.2g	20.0g	20.2g	20.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
ピーマン	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
ソース	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	7.0g	7.0g

【 作り方 】

①キャベツと人参は短冊切り，ピーマンは細切りにする。
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，もやし，ピーマンを炒め，ソースで味付けをしておく。
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	246	10.7	6.6	0.8	33	76	0.25	0.24	17	4.3	0.7
3歳未満児	197	8.6	5.2	0.7	26	61	0.20	0.19	14	3.5	0.6
大人	246	10.7	6.6	0.8	33	76	0.25	0.24	17	4.3	0.7

焼きうどん

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
ゆでうどん	96.0g	96.0g	120.0g	120.0g	120.0g	120.0g
豚もも肉	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	25.0g	25.0g
キャベツ	23.5g	20.0g	29.4g	25.0g	29.4g	25.0g
玉葱	17.0g	16.0g	21.3g	20.0g	21.3g	20.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
ピーマン	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
醤油	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
ソース	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
かつお節	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【 作り方 】

①キャベツと人参は短冊切りにする。
②玉ねぎ，ピーマンは薄切りにする。
③ゆでうどんは，蒸すか茹でておく。
④鍋に油をひき，豚もも肉（一口大），人参，キャベツ，玉葱，ピーマンを炒め，醤油とソースで味を付けておく。
⑤④のうどんを鍋に入れ，醤油とソースで味を付けておく。
⑥④と⑤を和えるようにして混ぜる。
⑦最後にかつお節をかける。

【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。
・かつお節の量は調整しながら加える。

	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	193	10.1	4.2	0.8	29	76	0.28	0.10	16	2.7	1.3
3歳未満児	154	8.0	3.3	0.7	24	61	0.23	0.08	13	2.2	1.0
大人	193	10.1	4.2	0.8	29	76	0.28	0.10	16	2.7	1.3

焼きビーフン

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
ビーフン(乾)	36.0g	36.0g	45.0g	45.0g	45.0g	45.0g
豚もも肉	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	25.0g	25.0g
キャベツ	23.5g	20.0g	29.4g	25.0g	29.4g	25.0g
玉葱	17.0g	16.0g	21.3g	20.0g	21.3g	20.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
ピーマン	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
醤油	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
中華だし	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

【 作り方 】

★土曜日用
①キャベツは短冊切り，人参，ピーマンは千切り，玉葱は薄切りにする。
②ビーフンを戻す。
③中華鍋に油を熱し，豚もも肉(一口大)を炒め，キャベツ，人参，玉葱，ピーマンを加えて炒め，中華だしと醤油で味付けをしておく。
④②のビーフンに中華だしと醤油で味を付けておく。
⑤③と④を和えるように混ぜる。

【ポイント】
・ビーフンの戻し率：3倍
・長時間炒めると，ビーフンが細かく切れてしまうため，具材を調味してから，加えて軽く炒める。
・ビーフンは製品により戻し方が異なる場合があるため，製品の作り方を確認すること。

	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	245	9.1	5.6	0.7	27	76	0.28	0.08	16	1.6	1.0
3歳未満児	196	7.3	4.5	0.6	21	61	0.23	0.07	13	1.2	0.8
大人	245	9.1	5.6	0.7	27	76	0.28	0.08	16	1.6	1.0

ジャージャー麺

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
生中華めん	64.0g	64.0g	80.0g	80.0g	80.0g	80.0g
豚挽肉	32.0g	32.0g	40.0g	40.0g	40.0g	40.0g
玉葱	25.5g	24.0g	31.9g	30.0g	31.9g	30.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
生姜	1.0g	0.8g	1.3g	1.0g	1.3g	1.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
みそ	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	7.0g	7.0g
酒	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
醤油	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
みりん	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
中華だし	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
水	80.0g	80.0g	100.0g	100.0g	100.0g	100.0g
片栗粉	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
いりごま	0.5g	0.5g	0.6g	0.6g	0.6g	0.6g

【 作り方 】

①生中華めんは多めの湯で茹でる。
②玉葱，人参，生姜はみじん切りにする。
③鍋に油を熱し生姜を入れ，香りがでたら，豚挽肉を炒め，人参，玉葱を加え，さらに炒める。
④③に酒と醤油，みりん，中華だし，味噌，水を加え，煮えたら水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
⑤いりごまを加える。
⑥茹でた中華めんのうえに出来上がったあんをかける。

【ポイント】
・生中華めん80g→戻し率1.9倍（茹でると150g程度になる想定）
（使用する商品によって異なるため確認しながら提供する。）
・中華麺がかたまり食べにくくなるため，ゆでた中華麺にあんの水分を少しまぜておき，その上からあんをかけて提供するとよい。
・水の量は野菜から出る水分量により調整すること。
・片栗粉の量はあんになるように調整すること。

	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	339	15.6	9.4	1.3	42	76	0.32	0.13	3	5.5	2.3
3歳未満児	272	12.5	7.5	1.1	34	60	0.26	0.11	2	4.4	1.8
大人	339	15.6	9.4	1.3	42	76	0.32	0.13	3	5.5	2.3

けんちんうどん

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	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
豚もも肉	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
木綿豆腐	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	30.0g	30.0g
大根	13.3g	12.0g	16.7g	15.0g	16.7g	15.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
牛蒡	4.4g	4.0g	5.6g	5.0g	5.6g	5.0g
しめじ	7.1g	6.4g	8.9g	8.0g	8.9g	8.0g
ねぎ	6.7g	4.0g	8.3g	5.0g	8.3g	5.0g
ごま油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
醤油	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
みりん	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
塩	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
水	144.0g	144.0g	180.0g	180.0g	180.0g	180.0g
かつお節	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g

【 作り方 】

①大根と人参はいちょう切り，牛蒡は斜め薄切りにする。
②豆腐は1．5cm程度，ねぎは小口切り，しめじはほぐしておく。
③乾めんを茹でる。
④鍋にごま油を熱し，豚もも肉（一口大），ごぼうを炒める。大根，人参を油がまわるように炒め，かつお節でとった出汁を加えて煮る。
⑤ある程度煮えたら，醤油，みりん，塩を加え，しめじとねぎ，豆腐を加えて煮る。
⑥煮えたら味をととのえ，めんを盛り付けたお皿に盛り付ける。

【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	267	14.0	5.5	1.5	52	74	0.25	0.11	3	2.7	3.4
3歳未満児	213	11.2	4.4	1.2	41	59	0.20	0.09	3	2.2	2.7
大人	267	14.0	5.5	1.5	52	74	0.25	0.11	3	2.7	3.4

味噌うどん

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	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
鶏もも肉	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	25.0g	25.0g
白菜	29.8g	28.0g	37.2g	35.0g	37.2g	35.0g
人参	12.4g	12.0g	15.5g	15.0g	15.5g	15.0g
なると	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
しめじ	7.1g	6.4g	8.9g	8.0g	8.9g	8.0g
ねぎ	6.7g	4.0g	8.3g	5.0g	8.3g	5.0g
みそ	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
みりん	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
醤油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
水	144.0g	144.0g	180.0g	180.0g	180.0g	180.0g
かつお節	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g

【 作り方 】

①白菜は3cm長さの短冊切り，人参はいちょう切り等に切る。
②しめじはほぐしておく。
③ねぎは小口切りにする。
④なるとは輪切りにする。
⑤乾めんを茹でる。
⑥かつお節でとった出汁に人参，白菜，しめじ，鶏もも肉（一口大）を加えて煮る。
⑦⑥がある程度火が通ったら，なるととねぎを加え，みりん，醤油，半分量の味噌で味を調える。
⑧煮えたら味を調え，麺を盛り付けたお皿に盛り付ける。

【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	272	14.3	4.6	1.4	41	122	0.12	0.12	9	2.9	3.1
3歳未満児	217	11.5	3.7	1.1	33	98	0.10	0.10	7	2.3	2.5
大人	272	14.3	4.6	1.4	41	122	0.12	0.12	9	2.9	3.1

きつねうどん

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
米粉めん	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
油揚げ	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
醤油	2.8g	2.8g	3.5g	3.5g	3.5g	3.5g
砂糖	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
人参	12.4g	12.0g	15.5g	15.0g	15.5g	15.0g
青菜	9.1g	8.0g	11.4g	10.0g	11.4g	10.0g
わかめ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
醤油	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
みりん	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
塩	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
水	144.0g	144.0g	180.0g	180.0g	180.0g	180.0g
かつお節	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g

【 作り方 】

★年末年始(土曜日用)
①油揚げは適当な大きさに切り，醤油と砂糖で煮る。
②人参は短冊切り等に切る。
③青菜は適度な長さ，わかめは1cm程度に切る。
④米粉めんを茹でる。
⑤かつお節でとった出汁に人参を加えて煮る。
⑥⑤がある程度火が通ったら，青菜を加え，みりん，醤油で味を調え，①とわかめを加える。
⑦めんを盛りつけたお皿に⑥の汁をかける。

【ポイント】
・年末年始は市場が休みになり，生鮮品の入荷が難しくなることがあることから，肉を使用しないきつねうどんを実施する。
・土曜日は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施していることから，乾めんの代わりに米粉めんで実施する。
(小麦アレルギー児童がいない場合は，小麦を使用した乾めんの使用も可能。)

	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	193	9.0	3.8	1.2	48	180	0.05	0.08	1	0.7	1.9
3歳未満児	154	7.2	3.1	1.0	39	144	0.04	0.07	1	0.6	1.5
大人	193	9.0	3.8	1.2	48	180	0.05	0.08	1	0.7	1.9

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	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
胡瓜	13.1g	12.8g	16.3g	16.0g	16.3g	16.0g
みかん缶	17.6g	17.6g	22.0g	22.0g	22.0g	22.0g
卵	23.5g	20.0g	29.4g	25.0g	29.4g	25.0g
めんつゆ・3倍濃縮	12.8g	12.8g	16.0g	16.0g	16.0g	16.0g
水	88.0g	88.0g	110.0g	110.0g	110.0g	110.0g

【 作り方 】

★8月お盆期間昼食用献立

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卵は，錦糸卵または茹で卵を使用する。茹で卵を使用する場合は，2等分または4等分に切る。

③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。

④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。

⑤器に冷麦を入れ，上に水気を絞った胡瓜とみかん缶，錦糸卵（茹で卵）のせをのせ，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。

・卵は，市販の錦糸卵やゆで卵の使用を可とする。

・お盆期間の食材納入状況等により，錦糸卵もしくは茹で卵にするか各園で選択する。

※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	234	8.8	3.1	0.9	28	64	0.08	0.12	6	1.5	3.6
3歳未満児	187	7.0	2.5	0.8	23	52	0.06	0.10	4	1.2	2.9
大人	234	8.8	3.1	0.9	28	64	0.08	0.12	6	1.5	3.6