

## 鶏肉の香り焼き

| 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   |
| 鶏もも肉  | 40.0g | 40.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g |
| 玉葱    | 17.0g | 16.0g | 21.3g | 20.0g | 21.3g | 20.0g |
| レモン汁  | 3.2g  | 3.2g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  |
| 砂糖    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 醤油    | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①すりおろした玉葱とレモン汁, 砂糖, 醤油を合わせたものに鶏もも肉をつけておき, 下味をつける。
- ②①をオーブンで焼く。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 76            | 10.1       | 2.5     | 0.4     | 8           | 8       | 0.07     | 0.11     | 5       | 0.3     | 0.8     |
| 3歳未満児  | 61            | 8.1        | 2.0     | 0.4     | 6           | 6       | 0.06     | 0.09     | 4       | 0.2     | 0.7     |
| 大人     | 76            | 10.1       | 2.5     | 0.4     | 8           | 8       | 0.07     | 0.11     | 5       | 0.3     | 0.8     |

## 鶏肉の唐揚げ

| 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   |
| 鶏もも肉  | 48.0g | 48.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g |
| 酒     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 醤油    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 生姜    | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 片栗粉   | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 油     | 2.9g  | 2.9g  | 3.6g  | 3.6g  | 3.6g  | 3.6g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

**【作り方】**  
 ①すりおろした生姜と酒，醤油を合わせたものに鶏もも肉をつける。  
 ②①の汁気をきり，片栗粉をまぶし，余分な粉を落として油で揚げる。

**【ポイント】**

- ・吸油率6%
- ・衣(片栗粉)5%
- ・はんぺんのフライのアレルギー対応食等にも使用。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * | * |

| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 160           | 10.2       | 12.1    | 0.4     | 4           | 24      | 0.06     | 0.10     | 3       | 0       | 0.6     |
| 3歳未満児  | 128           | 8.2        | 9.7     | 0.3     | 3           | 19      | 0.05     | 0.08     | 2       | 0       | 0.5     |
| 大人     | 160           | 10.2       | 12.1    | 0.4     | 4           | 24      | 0.06     | 0.10     | 3       | 0       | 0.6     |



## 鶏肉のかりん揚げ

| 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   |
| 鶏もも肉  | 48.0g | 48.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g |
| 片栗粉   | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 油     | 2.9g  | 2.9g  | 3.6g  | 3.6g  | 3.6g  | 3.6g  |
| 砂糖    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| みりん   | 1.2g  | 1.2g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  |
| 醤油    | 3.6g  | 3.6g  | 4.5g  | 4.5g  | 4.5g  | 4.5g  |
| 生姜    | 0.4g  | 0.3g  | 0.5g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.4g  |
| いりごま  | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

**【 作り方 】**  
 ①鶏もも肉は片栗粉をつけて油で揚げる。  
 ②砂糖とみりん、醤油を煮立て、最後に生姜汁を入れて火を止める。  
 ③①に②をからめ、最後にいりごまをふりかける。

**【ポイント】**  
 ・吸油率6%  
 ・衣(片栗粉)5%  
 ・長時間たれにつけると味が濃いため、さっとたれにくぐらせる程度がよい。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 174           | 10.4       | 12.4    | 0.5     | 11          | 24      | 0.06     | 0.10     | 2       | 0.1     | 0.8     |
| 3歳未満児  | 139           | 8.3        | 9.9     | 0.4     | 9           | 19      | 0.05     | 0.08     | 1       | 0.1     | 0.6     |
| 大人     | 174           | 10.4       | 12.4    | 0.5     | 11          | 24      | 0.06     | 0.10     | 2       | 0.1     | 0.8     |

## 鶏肉の五目炒め

| 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   |
| 鶏もも肉    | 32.0g | 32.0g | 40.0g | 40.0g | 40.0g | 40.0g |
| 酒       | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 塩       | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  |
| 片栗粉     | 0.2g  | 0.2g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  |
| ごま油     | 0.3g  | 0.3g  | 0.4g  | 0.4g  | 0.4g  | 0.4g  |
| つきこんにやく | 16.0g | 16.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g |
| しめじ     | 13.3g | 12.0g | 16.7g | 15.0g | 16.7g | 15.0g |
| 人参      | 16.5g | 16.0g | 20.6g | 20.0g | 20.6g | 20.0g |
| ゆでたけのこ  | 16.0g | 16.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g |
| さやいんげん  | 4.1g  | 4.0g  | 5.2g  | 5.0g  | 5.2g  | 5.0g  |
| ごま油     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 中華だし    | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 砂糖      | 1.4g  | 1.4g  | 1.8g  | 1.8g  | 1.8g  | 1.8g  |
| 醤油      | 2.9g  | 2.9g  | 3.6g  | 3.6g  | 3.6g  | 3.6g  |
| 片栗粉     | 0.2g  | 0.2g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  |
| 水       | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

①鶏もも肉(一口大)に、酒、塩、片栗粉、ごま油で下味をつけておく。  
 ②つきこんにやくは1～3cm程度に切り、下茹でする。  
 ③人参とゆでたけのこは短冊切り、しめじはほぐしておく。  
 ④いんげんは塩ゆでし、斜め切り等にする。  
 ⑤味付け用の調味料(中華だし、砂糖、醤油、片栗粉、水)を混ぜ合わせる。  
 ⑥鍋にごま油を熱し、①の鶏もも肉を炒め、人参、たけのこ、つきこんにやく、しめじを加えて炒める。  
 ⑦さやいんげんを加えて炒めたら、⑤の調味料を加えて加熱し、少しとろみがついたら出来上がり。

※つきこんにやくを使用すること。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 120           | 8.3        | 7.2     | 0.6     | 23          | 163     | 0.09     | 0.13     | 4       | 2.3     | 0.9     |
| 3歳未満児  | 96            | 6.6        | 5.8     | 0.5     | 19          | 130     | 0.07     | 0.10     | 4       | 1.8     | 0.7     |
| 大人     | 120           | 8.3        | 7.2     | 0.6     | 23          | 163     | 0.09     | 0.13     | 4       | 2.3     | 0.9     |

# 鶏肉のさっぱり煮

| 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   |
| 鶏手羽肉  | 80.0g | 48.0g | 100.0g | 60.0g | 100.0g | 60.0g |
| 卵     | 29.4g | 25.0g | 29.4g  | 25.0g | 29.4g  | 25.0g |
| 酢     | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g  | 10.0g | 10.0g  | 10.0g |
| 醤油    | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g  | 10.0g | 10.0g  | 10.0g |
| 砂糖    | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g   | 5.0g  | 5.0g   | 5.0g  |
| 生姜    | 2.0g  | 1.6g  | 2.5g   | 2.0g  | 2.5g   | 2.0g  |
| にんにく  | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g   | 0.5g  | 0.5g   | 0.5g  |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |
|       |       |       |        |       |        |       |

## 【作り方】

- ①生姜は薄切り, にんにくは軽くつぶしておく。
- ②鶏手羽肉はさっと湯通しして, あく抜きする。
- ③鍋に酢, 醤油, 砂糖, 水, ①を入れ沸騰させる。
- ④③に②の鶏手羽肉とゆで卵を入れ, ふたをして, 弱火で煮る。

## 【ポイント】

- ・水の量は食材の量に応じて調整する。
- ・鶏手羽肉は湯通しすることであく抜きや余分な脂が取り除けるため, 臭みが少なく, 味が染み込みやすくなる利点がある。
- ・ゆで卵は, 衛生面及び作業工程を考慮し, 市販のむき卵を使用する。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * | * |

| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 185           | 17.7       | 8.8     | 1.3     | 25          | 89      | 0.05     | 0.18     | 1       | 0.1     | 1.6     |
| 3歳未満児  | 155           | 14.8       | 7.6     | 1.1     | 22          | 81      | 0.04     | 0.16     | 1       | 0.1     | 1.3     |
| 大人     | 185           | 17.7       | 8.8     | 1.3     | 25          | 89      | 0.05     | 0.18     | 1       | 0.1     | 1.6     |



## 鶏肉とさつまいもの旨煮

| 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   |
| 鶏もも肉   | 24.0g | 24.0g | 30.0g | 30.0g | 30.0g | 30.0g |
| 生姜     | 1.0g  | 0.8g  | 1.3g  | 1.0g  | 1.3g  | 1.0g  |
| 醤油     | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 片栗粉    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| さつまいも  | 35.6g | 32.0g | 44.4g | 40.0g | 44.4g | 40.0g |
| 油      | 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 |
| 玉葱     | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| さやいんげん | 8.3g  | 8.0g  | 10.3g | 10.0g | 10.3g | 10.0g |
| 油      | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 砂糖     | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 醤油     | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| ケチャップ  | 3.2g  | 3.2g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  |
| 水      | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①生姜の絞り汁と醤油を合わせたものに鶏もも肉(一口大)をつける。
- ②①の汁気をきり、片栗粉をまぶし、余分な粉を落として油で揚げる。
- ③さつまいもは乱切りやいちょう切り等にし、素揚げにする。
- ④人参は乱切りやいちょう切り等にし、玉葱はざく切りにする。
- ⑤人参、さやいんげんは湯がいておく。
- ⑥油を熱し、玉葱、人参を炒め、調味料を入れて煮る。
- ⑦火が通ったら、①と②、さやいんげんを入れて煮る。

### 【ポイント】

・鶏もも肉の大きさは唐揚げよりは小さく、2cm程度の一口大にするとよい。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 |   |   | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 178           | 7.4        | 6.7     | 0.8     | 33          | 120     | 0.11     | 0.11     | 17      | 2.1     | 1.2     |
| 3歳未満児  | 142           | 5.9        | 5.3     | 0.6     | 26          | 96      | 0.09     | 0.09     | 13      | 1.7     | 1.0     |
| 大人     | 178           | 7.4        | 6.7     | 0.8     | 33          | 120     | 0.11     | 0.11     | 17      | 2.1     | 1.2     |

## 鶏肉のソース焼き

| 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   |
| 鶏もも肉  | 48.0g | 48.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g |
| 玉葱    | 4.3g  | 4.0g  | 5.3g  | 5.0g  | 5.3g  | 5.0g  |
| ソース   | 3.2g  | 3.2g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  |
| ケチャップ | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①すりおろした玉葱とソース、ケチャップを合わせたものに鶏もも肉をつけておく。
- ②①をオーブンで焼く。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 123           | 10.1       | 8.5     | 0.5     | 7           | 25      | 0.06     | 0.09     | 2       | 0.1     | 0.4     |
| 3歳未満児  | 98            | 8.1        | 6.8     | 0.4     | 5           | 20      | 0.05     | 0.07     | 2       | 0.1     | 0.3     |
| 大人     | 123           | 10.1       | 8.5     | 0.5     | 7           | 25      | 0.06     | 0.09     | 2       | 0.1     | 0.4     |

## 鶏肉の照り焼き

| 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   |
| 鶏もも肉  | 48.0g | 48.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g |
| 醤油    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| みりん   | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 砂糖    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

①醤油とみりん，砂糖を混ぜておいたものに鶏もも肉をつけておく。  
 ②①をオーブンで焼く。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 82            | 11.6       | 3.0     | 0.4     | 4           | 10      | 0.07     | 0.12     | 2       | 0       | 0.4     |
| 3歳未満児  | 65            | 9.2        | 2.4     | 0.3     | 3           | 8       | 0.06     | 0.09     | 1       | 0       | 0.3     |
| 大人     | 82            | 11.6       | 3.0     | 0.4     | 4           | 10      | 0.07     | 0.12     | 2       | 0       | 0.4     |



## 鶏肉の南蛮漬け

| 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   |
| 鶏もも肉  | 40.0g | 40.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g |
| 酒     | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 醤油    | 2.0g  | 2.0g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  |
| 生姜    | 0.3g  | 0.2g  | 0.4g  | 0.3g  | 0.4g  | 0.3g  |
| ねぎ    | 2.7g  | 1.6g  | 3.3g  | 2.0g  | 3.3g  | 2.0g  |
| 片栗粉   | 2.0g  | 2.0g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  |
| 油     | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 水     | 16.0g | 16.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g |
| かつお節  | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 醤油    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 酢     | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 砂糖    | 1.2g  | 1.2g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  |
| 胡瓜    | 6.5g  | 6.4g  | 8.2g  | 8.0g  | 8.2g  | 8.0g  |
| トマト   | 12.4g | 12.0g | 15.5g | 15.0g | 15.5g | 15.0g |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

**【作り方】**

- ①酒と醤油、粗めにスライスした生姜、2～3cm幅に切ったねぎをあわせてものに鶏もも肉（一口大）をつけておく。
- ②①の汁気をきり、片栗粉をまぶし、余分な粉を落として油で揚げる。
- ③かつお節でとった出汁と醤油、酢、砂糖を合わせて煮立てる。
- ④さいの目切りにしたきゅうりとトマトを加えて、ひと煮立ちさせる。

**【ポイント】**

- ・吸油率6%
- ・衣(片栗粉)5%
- ・生姜とねぎは鶏もも肉の臭み取りに使用する。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 |   | * | * |   |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 156           | 11.1       | 10.2    | 0.7     | 9           | 30      | 0.07     | 0.11     | 5       | 0.3     | 0.8     |
| 3歳未満児  | 125           | 8.9        | 8.2     | 0.6     | 8           | 24      | 0.06     | 0.08     | 4       | 0.2     | 0.7     |
| 大人     | 156           | 11.1       | 10.2    | 0.7     | 9           | 30      | 0.07     | 0.11     | 5       | 0.3     | 0.8     |

## 鶏肉のマーマレード焼き

| 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   |
| 鶏もも肉   | 48.0g | 48.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g |
| 塩・胡椒   | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 醤油     | 1.2g  | 1.2g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  |
| マーマレード | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①鶏もも肉に塩・胡椒をふる。
- ②醤油とマーマレードを混ぜ合わせたものに鶏もも肉を漬けておく。
- ③②をオーブンで焼く。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 122           | 10.1       | 8.5     | 0.4     | 4           | 24      | 0.06     | 0.09     | 2       | 0.0     | 0.4     |
| 3歳未満児  | 98            | 8.1        | 6.8     | 0.3     | 3           | 19      | 0.05     | 0.07     | 2       | 0.0     | 0.4     |
| 大人     | 122           | 10.1       | 8.5     | 0.4     | 4           | 24      | 0.06     | 0.09     | 2       | 0.0     | 0.4     |

## タンドリーチキン

| 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   |
| 鶏もも肉      | 48.0g | 48.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g |
| にんにく      | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 生姜        | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 塩         | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 醤油        | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| カレー粉      | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  |
| プレーンヨーグルト | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①すりおろしたにんにくとすりおろした生姜, 塩, 醤油, カレー粉, プレーンヨーグルトを合わせたものに, 鶏もも肉をつけておく。
- ②①をオーブンで焼く。

|    | 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  | 121   | 10.4  | 8.8 | 0.4 | 16    | 27 | 0.07 | 0.11 | 2  | 0.1 | 0.3 |
| 3歳未満児  | 97    | 8.3   | 7.1 | 0.3 | 13    | 22 | 0.05 | 0.08 | 2  | 0.1 | 0.2 |
| 大人     | 121   | 10.4  | 8.8 | 0.4 | 16    | 27 | 0.07 | 0.11 | 2  | 0.1 | 0.3 |



## チキンピカタ

| 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   |
| 鶏むね肉  | 40.0g | 40.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g |
| 塩・胡椒  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 小麦粉   | 3.2g  | 3.2g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  |
| 卵     | 14.1g | 12.0g | 17.7g | 15.0g | 17.7g | 15.0g |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| ケチャップ | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【 作り方 】

- ①鶏むね肉に塩・胡椒をふり、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけてオーブンで焼く。
- ②①にケチャップを添える。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 95            | 13.9       | 3.0     | 0.4     | 10          | 37      | 0.07     | 0.11     | 2       | 0.2     | 0.3     |
| 3歳未満児  | 76            | 11.1       | 2.4     | 0.3     | 8           | 30      | 0.05     | 0.09     | 1       | 0.1     | 0.2     |
| 大人     | 95            | 13.9       | 3.0     | 0.4     | 10          | 37      | 0.07     | 0.11     | 2       | 0.2     | 0.3     |

## 豚肉と生揚げの味噌炒め

| 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   |
| 豚もも肉  | 16.0g | 16.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g |
| 醤油    | 0.3g  | 0.3g  | 0.4g  | 0.4g  | 0.4g  | 0.4g  |
| 酒     | 0.2g  | 0.2g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| ピーマン  | 4.7g  | 4.0g  | 5.9g  | 5.0g  | 5.9g  | 5.0g  |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 生揚げ   | 32.0g | 32.0g | 40.0g | 40.0g | 40.0g | 40.0g |
| キャベツ  | 37.7g | 32.0g | 47.1g | 40.0g | 47.1g | 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 |
| 油     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| みそ    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 砂糖    | 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  |
| 片栗粉   | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①豚もも肉(一口大)に、酒と醤油で下味を付ける。
- ②生揚げは一口大程度に切り、油抜きをする。
- ③キャベツはざく切りにし茹でておく。
- ④玉葱は小さめのくし形切り、人参とピーマンは短冊切り等に切る。
- ⑤油を熱し、豚もも肉を炒めて、玉葱、人参を入れて炒め、ある程度炒めたらキャベツ、②とピーマンを入れ炒める。
- ⑥合わせておいた調味料(みそ、砂糖、醤油)を入れて炒める。
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 【ポイント】

- ・生揚げに味が染みにくいため、味がからむように最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * |   |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 157           | 9.5        | 9.8     | 1.5     | 125         | 76      | 0.25     | 0.08     | 23      | 2.0     | 0.4     |
| 3歳未満児  | 126           | 7.6        | 7.8     | 1.2     | 100         | 61      | 0.20     | 0.06     | 18      | 1.6     | 0.3     |
| 大人     | 157           | 9.5        | 9.8     | 1.5     | 125         | 76      | 0.25     | 0.08     | 23      | 2.0     | 0.4     |

## 豚肉の生姜焼き

| 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   |
| 豚ロース肉 | 40.0g | 40.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g |
| 玉葱    | 12.8g | 12.0g | 16.0g | 15.0g | 16.0g | 15.0g |
| 生姜    | 1.0g  | 0.8g  | 1.3g  | 1.0g  | 1.3g  | 1.0g  |
| 醤油    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| みりん   | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

**【作り方】**  
 ①醤油とみりん，すりおろした生姜を合わせたものに，薄切りにした玉葱と豚ロース肉をつけておく。  
 ②油を熱し，①を焼く。

**【ポイント】**  
 ・冷えると油が浮きやすいため，冬は実施を控える。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * |   |

| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 156           | 9.5        | 11.8    | 0.3     | 5           | 3       | 0.39     | 0.07     | 2       | 0.2     | 0.5     |
| 3歳未満児  | 125           | 7.6        | 9.5     | 0.2     | 4           | 2       | 0.31     | 0.06     | 1       | 0.2     | 0.4     |
| 大人     | 156           | 9.5        | 11.8    | 0.3     | 5           | 3       | 0.39     | 0.07     | 2       | 0.2     | 0.5     |



## 豚肉の味噌焼き

| 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   |
| 豚ロース肉     | 40.0g | 40.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g |
| 玉葱        | 12.8g | 12.0g | 16.0g | 15.0g | 16.0g | 15.0g |
| プレーンヨーグルト | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| みそ        | 5.6g  | 5.6g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  |
| 生姜        | 2.8g  | 2.2g  | 3.5g  | 2.8g  | 3.5g  | 2.8g  |
| みりん       | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |

**【 作り方 】**

①生姜はすりおろし、玉葱は薄切りにする。  
 ②プレーンヨーグルトとみそ、生姜汁、みりんを合せたものに、豚ロース肉と玉葱をつける。  
 ③②をオーブンで焼く。

**【ポイント】**

・使用するみそにより味が異なるため、分量を調整しながら調理すること。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 175           | 10.4       | 11.8    | 0.5     | 22          | 6       | 0.40     | 0.09     | 2       | 0.7     | 0.5     |
| 3歳未満児  | 140           | 8.3        | 9.5     | 0.4     | 18          | 5       | 0.32     | 0.07     | 1       | 0.5     | 0.4     |
| 大人     | 175           | 10.4       | 11.8    | 0.5     | 22          | 6       | 0.40     | 0.09     | 2       | 0.7     | 0.5     |

# 豚肉の柳川風

| 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   |
| 豚もも肉  | 16.0g | 16.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g |
| 牛蒡    | 13.3g | 12.0g | 16.7g | 15.0g | 16.7g | 15.0g |
| 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 |
| 油     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 水     | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| かつお節  | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 砂糖    | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 酒     | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 醤油    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 卵     | 23.5g | 20.0g | 29.4g | 25.0g | 29.4g | 25.0g |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

## 【作り方】

- ①牛蒡は皮をむき、さがきにし、水にさらす。
- ②人参は小さめの短冊切り、玉葱は小さめのくし形に切る。
- ③鍋に油を熱し、牛蒡、豚もも肉、玉葱、人参の順に炒め、かつお節でとった出汁、砂糖、酒、醤油を加えて煮る。
- ④③が煮えたら卵でとじる。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 116           | 8.5        | 6.7     | 0.8     | 27          | 126     | 0.22     | 0.16     | 3       | 1.4     | 0.6     |
| 3歳未満児  | 92            | 6.8        | 5.3     | 0.6     | 21          | 101     | 0.18     | 0.12     | 2       | 1.1     | 0.5     |
| 大人     | 116           | 8.5        | 6.7     | 0.8     | 27          | 126     | 0.22     | 0.16     | 3       | 1.4     | 0.6     |



# ヒレカツ

| 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   |
| 豚ヒレ肉  | 40.0g | 40.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g |
| 塩・胡椒  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 小麦粉   | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 卵     | 5.7g  | 4.8g  | 7.1g  | 6.0g  | 7.1g  | 6.0g  |
| パン粉   | 6.4g  | 6.4g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  |
| 油     | 5.6g  | 5.6g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  |
| ソース   | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

## 【作り方】

- ①豚ヒレ肉に塩・胡椒をふり，小麦粉をまぶす。
- ②卵，パン粉の順につけ，油で揚げる。
- ③②にソースをかけて提供する。

## 【ポイント】

- ・吸油率14%

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 170           | 13.5       | 9.1     | 0.9     | 11          | 14      | 0.63     | 0.15     | 1       | 0.4     | 0.6     |
| 3歳未満児  | 136           | 10.8       | 7.2     | 0.7     | 9           | 11      | 0.50     | 0.12     | 0       | 0.4     | 0.4     |
| 大人     | 170           | 13.5       | 9.1     | 0.9     | 11          | 14      | 0.63     | 0.15     | 1       | 0.4     | 0.6     |

## 牛肉と卵の炒めもの

| 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   |
| 牛もも肉   | 20.0g | 20.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g |
| 醤油     | 0.6g  | 0.6g  | 0.8g  | 0.8g  | 0.8g  | 0.8g  |
| 酒      | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 片栗粉    | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 油      | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 卵      | 23.5g | 20.0g | 29.4g | 25.0g | 29.4g | 25.0g |
| 塩      | 0.0g  | 0.0g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 油      | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| しめじ    | 8.9g  | 8.0g  | 11.1g | 10.0g | 11.1g | 10.0g |
| 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   | 7.5g  | 6.4g  | 9.4g  | 8.0g  | 9.4g  | 8.0g  |
| ゆでたけのこ | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 油      | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 砂糖     | 0.6g  | 0.6g  | 0.8g  | 0.8g  | 0.8g  | 0.8g  |
| 酒      | 0.6g  | 0.6g  | 0.8g  | 0.8g  | 0.8g  | 0.8g  |
| 醤油     | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |

**【作り方】**

- ①牛もも肉(一口大)に、醤油と酒で下味をつけておく。
- ②玉葱と人参、ピーマン、ゆでたけのこは千切り、しめじはほぐしておく。
- ③調味料(砂糖、酒、醤油)は合わせておく。
- ④①の肉に片栗粉をからめたら、油を熱し、炒めてから取り出しておく。
- ⑤卵に塩を加えて混ぜたら、油を熱し、炒り卵をつくる。
- ⑥鍋に油を熱し、②の野菜類を炒めたら、③と④、⑤を加えて炒める。

**【ポイント】**

- ・片栗粉は最後に加え、とろみを付けるように仕上げても良い。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * |   |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 145           | 8.9        | 10.0    | 1.0     | 21          | 128     | 0.07     | 0.18     | 9       | 1.3     | 0.6     |
| 3歳未満児  | 116           | 7.1        | 8.0     | 0.8     | 17          | 102     | 0.06     | 0.14     | 7       | 1.0     | 0.5     |
| 大人     | 145           | 8.9        | 10.0    | 1.0     | 21          | 128     | 0.07     | 0.18     | 9       | 1.3     | 0.6     |

## 米粉のハンバーグ

| 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   |
| 合挽肉   | 48.0g | 48.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g |
| おから   | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 玉葱    | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 塩・胡椒  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  |
| 豆乳    | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 酒     | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 上新粉   | 1.1g  | 1.1g  | 1.4g  | 1.4g  | 1.4g  | 1.4g  |
| ケチャップ | 4.8g  | 4.8g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  |
| ソース   | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 砂糖    | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①油を熱し、みじん切りにした玉葱をあめ色になるまで炒め、冷ましておく。
- ②ボウルに合挽肉と塩・胡椒を入れ粘りが出るまで良く混ぜる。
- ③②に①の玉葱、おからと豆乳、酒、上新粉を加えさらによく混ぜる。
- ④③を成形し、オーブンで焼く。
- ⑤ケチャップとソース、砂糖を鍋にかけソースを作り、盛り付ける。

### 【ポイント】

- ・3大アレルゲン(卵、乳、小麦)不使用のハンバーグ
- ・おからをよく混ぜ合わせることで、パサつきにくくなる。
- ・豆乳の量は調整しながら加えること。

| 季節 | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 175           | 12.3       | 9.9     | 1.3     | 16          | 8       | 0.23     | 0.14     | 3       | 1.2     | 0.7     |
| 3歳未満児  | 140           | 9.8        | 7.9     | 1.1     | 13          | 6       | 0.19     | 0.11     | 3       | 0.9     | 0.5     |
| 大人     | 175           | 12.3       | 9.9     | 1.3     | 16          | 8       | 0.23     | 0.14     | 3       | 1.2     | 0.7     |

## 米粉のきのこハンバーグ

| 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   |
| 合挽肉   | 48.0g | 48.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g | 60.0g |
| おから   | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 玉葱    | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 塩・胡椒  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  |
| 豆乳    | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 酒     | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 上新粉   | 1.1g  | 1.1g  | 1.4g  | 1.4g  | 1.4g  | 1.4g  |
| しめじ   | 7.1g  | 6.4g  | 8.9g  | 8.0g  | 8.9g  | 8.0g  |
| 玉葱    | 12.8g | 12.0g | 16.0g | 15.0g | 16.0g | 15.0g |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| ケチャップ | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 醤油    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 砂糖    | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| コンソメ  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 水     | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 片栗粉   | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①油を熱し、みじん切りにした玉葱をあめ色になるまで炒め、冷ましておく。
- ②ソース用の玉葱は薄切りにし、しめじはほぐしておく。
- ③ボウルに合挽肉と塩・胡椒を入れ粘りが出るまで良く混ぜる。
- ④③に①の玉葱、おからと豆乳、酒、上新粉を加えさらによく混ぜる。
- ⑤④を成形し、オーブンで焼く。
- ⑥鍋に油を熱し、②の玉葱(薄切り)、しめじを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑦⑥にケチャップと醤油、砂糖、コンソメ、水を入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧⑦をハンバーグの上にかける。

### 【ポイント】

- ・ソースの水の量は調整しながら加える。
- ・水溶き片栗粉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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 183           | 12.8       | 10.5    | 1.4     | 17          | 7       | 0.25     | 0.15     | 4       | 1.6     | 0.8     |
| 3歳未満児  | 147           | 10.2       | 8.4     | 1.1     | 14          | 6       | 0.20     | 0.12     | 3       | 1.3     | 0.6     |
| 大人     | 183           | 12.8       | 10.5    | 1.4     | 17          | 7       | 0.25     | 0.15     | 4       | 1.6     | 0.8     |

## 肉団子のコーン蒸し

| 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   |
| 豚挽肉   | 36.0g | 36.0g | 45.0g | 45.0g | 45.0g | 45.0g |
| 玉葱    | 21.3g | 20.0g | 26.6g | 25.0g | 26.6g | 25.0g |
| 生姜    | 0.3g  | 0.2g  | 0.4g  | 0.3g  | 0.4g  | 0.3g  |
| 塩     | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  |
| 醤油    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 酒     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 片栗粉   | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| コーン   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①玉葱はみじん切りにする。
- ②豚挽肉に、①と生姜汁、塩、醤油、酒、片栗粉、コーンを加えて混ぜる。
- ③②を団子状に丸め、蒸す。

### 【ポイント】

- ・分量の目安:3歳以上児・職員は3個, 3歳未満児は2個

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 |   | * | * |   |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 127           | 8.7        | 7.8     | 0.6     | 8           | 5       | 0.33     | 0.11     | 3       | 0.9     | 0.6     |
| 3歳未満児  | 101           | 7.0        | 6.3     | 0.5     | 7           | 4       | 0.26     | 0.09     | 2       | 0.7     | 0.5     |
| 大人     | 127           | 8.7        | 7.8     | 0.6     | 8           | 5       | 0.33     | 0.11     | 3       | 0.9     | 0.6     |

## インド煮

| 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    | 44.5g | 40.0g | 55.6g | 50.0g | 55.6g | 50.0g |
| つきこんにやく | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 豚もも肉    | 16.0g | 16.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g |
| さつま揚げ   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 人参      | 12.4g | 12.0g | 15.5g | 15.0g | 15.5g | 15.0g |
| 玉葱      | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| 油       | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 砂糖      | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| ケチャップ   | 6.4g  | 6.4g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  |
| 醤油      | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| カレー粉    | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①じゃが芋は一口大に切り、水にさらす。
  - ②つきこんにやくは1～3cm程度に切り、茹でる。
  - ③さつま揚げは薄切りにする。
  - ④人参はいちょう切りにする。
  - ⑤玉葱は幅1cm程度の薄切りにする。
  - ⑥鍋に油を熱し、豚もも肉(一口大)を炒めたら、玉葱、人参、じゃが芋、つきこんにやく、さつま揚げを加えて炒め、野菜から出る水分量をみて必要に応じて水を加えて煮る。
  - ⑦⑥がある程度煮えたら、調味料を加えて煮る。
- ※つきこんにやくを使用すること。

### 【ポイント】

- ・カレー粉が辛いと感じる園児もいるため、カレー粉の量は調整すること。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 140           | 7.5        | 4.7     | 0.7     | 29          | 113     | 0.26     | 0.09     | 18      | 5.7     | 1.0     |
| 3歳未満児  | 112           | 6.0        | 3.8     | 0.6     | 23          | 90      | 0.21     | 0.07     | 14      | 4.6     | 0.8     |
| 大人     | 140           | 7.5        | 4.7     | 0.7     | 29          | 113     | 0.26     | 0.09     | 18      | 5.7     | 1.0     |

## すき焼き風煮

| 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   |
| 牛もも肉  | 20.0g | 20.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g |
| 焼き豆腐  | 32.0g | 32.0g | 40.0g | 40.0g | 40.0g | 40.0g |
| 糸こんに  | 24.0g | 24.0g | 30.0g | 30.0g | 30.0g | 30.0g |
| 人参    | 16.5g | 16.0g | 20.6g | 20.0g | 20.6g | 20.0g |
| 玉葱    | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| じゃが芋  | 44.5g | 40.0g | 55.6g | 50.0g | 55.6g | 50.0g |
| 油     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 砂糖    | 3.2g  | 3.2g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  |
| 醤油    | 4.8g  | 4.8g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

★平日用(牛肉)

①じゃが芋は一口大に切り、水にさらす。  
 ②人参は乱切り、玉葱は1cm厚さのくし形に切る。  
 ③糸こんには茹でて、1～3cm程度の長さに切る。  
 ④鍋に油を熱し、牛もも肉(一口大)を炒め、玉葱、人参、じゃが芋、糸こんにの順に炒めたら、砂糖と醤油を加え、煮立ったら焼き豆腐を加えて煮る。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 159           | 9.9        | 6.7     | 1.6     | 98          | 145     | 0.12     | 0.10     | 18      | 6.5     | 0.9     |
| 3歳未満児  | 128           | 7.9        | 5.4     | 1.3     | 78          | 116     | 0.10     | 0.08     | 14      | 5.2     | 0.7     |
| 大人     | 159           | 9.9        | 6.7     | 1.6     | 98          | 145     | 0.12     | 0.10     | 18      | 6.5     | 0.9     |

## 肉じゃが

| 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   |
| 牛もも肉  | 20.0g | 20.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g |
| じゃが芋  | 53.3g | 48.0g | 66.7g | 60.0g | 66.7g | 60.0g |
| 人参    | 16.5g | 16.0g | 20.6g | 20.0g | 20.6g | 20.0g |
| 玉葱    | 34.0g | 32.0g | 42.6g | 40.0g | 42.6g | 40.0g |
| 糸こん   | 24.0g | 24.0g | 30.0g | 30.0g | 30.0g | 30.0g |
| 油     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 砂糖    | 3.2g  | 3.2g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  |
| 醤油    | 4.8g  | 4.8g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  |
| 酒     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【 作り方 】

★平日用(牛肉)

①じゃが芋は一口大に切り、水にさらす。  
 ②人参は乱切り、玉葱は1cm厚さのくし形に切る。  
 ③糸こんは1~3cm程度の長さに切り、下茹でする。  
 ④鍋に油を熱し、牛肉を炒め、玉葱、人参、じゃが芋、糸こんの順に炒め、砂糖、酒を加えて煮てから、醤油を加えて煮る。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 137           | 7.0        | 4.5     | 1.0     | 40          | 145     | 0.11     | 0.09     | 21      | 7.4     | 0.9     |
| 3歳未満児  | 109           | 5.6        | 3.6     | 0.8     | 32          | 116     | 0.09     | 0.08     | 17      | 5.9     | 0.7     |
| 大人     | 137           | 7.0        | 4.5     | 1.0     | 40          | 145     | 0.11     | 0.09     | 21      | 7.4     | 0.9     |



# マカロニきんぴら

| 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  | 6.4g  | 6.4g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  |
| 牛蒡    | 13.3g | 12.0g | 16.7g | 15.0g | 16.7g | 15.0g |
| 人参    | 16.5g | 16.0g | 20.6g | 20.0g | 20.6g | 20.0g |
| 大根    | 17.8g | 16.0g | 22.2g | 20.0g | 22.2g | 20.0g |
| 豚もも肉  | 24.0g | 24.0g | 30.0g | 30.0g | 30.0g | 30.0g |
| さつま揚げ | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 糸こんに  | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| ごま    | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 油     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 砂糖    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| みりん   | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 醤油    | 4.8g  | 4.8g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【 作り方 】

- ①マカロニは、規定よりも少し硬めに茹でておく。
- ②牛蒡は皮をむき、3cm程度の拍子木切りにし、水にさらす。
- ③人参、大根は4cm程度の拍子木切りにする。
- ④糸こんには1～3cm程度の長さに切り、下茹でする。
- ⑤さつま揚げは、薄切りにする。
- ⑥鍋に油を熱し、豚もも肉(一口大)と牛蒡を炒めたら、人参、大根を加えてさらに炒める。
- ⑦さつま揚げとマカロニを加え、砂糖とみりん、醤油を加えて煮る。
- ⑧最後にごまをふる。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 162           | 9.3        | 6.7     | 0.8     | 47          | 146     | 0.33     | 0.11     | 4       | 2.5     | 1.1     |
| 3歳未満児  | 130           | 7.5        | 5.3     | 0.6     | 38          | 116     | 0.26     | 0.08     | 3       | 2.0     | 0.9     |
| 大人     | 162           | 9.3        | 6.7     | 0.8     | 47          | 146     | 0.33     | 0.11     | 4       | 2.5     | 1.1     |

## 筑前煮

| 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   |
| 鶏もも肉    | 16.0g | 16.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g |
| 里芋      | 18.8g | 16.0g | 23.5g | 20.0g | 23.5g | 20.0g |
| 人参      | 12.4g | 12.0g | 15.5g | 15.0g | 15.5g | 15.0g |
| れんこん    | 15.0g | 12.0g | 18.8g | 15.0g | 18.8g | 15.0g |
| ゆでたけのこ  | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| つきこんにやく | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 牛蒡      | 8.9g  | 8.0g  | 11.1g | 10.0g | 11.1g | 10.0g |
| ちくわ     | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 椎茸      | 8.0g  | 6.4g  | 10.0g | 8.0g  | 10.0g | 8.0g  |
| 油       | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 砂糖      | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 醤油      | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| みりん     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①つきこんにやくは、1～3cm程度の長さに切り、下茹でする。
- ②牛蒡、人参、れんこん、ゆでたけのこは乱切りにする。
- ③里芋は皮をむき、分量外の塩でぬめりをとり、一口大に切る。
- ④椎茸は、食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋に油を熱し、鶏もも肉(一口大)、牛蒡、人参、れんこん、つきこんにやく、里芋、ちくわ(一口大)、椎茸を炒め、油が回ったら、水を加え、煮立ってきたら、砂糖、みりんを加えて煮て、少し火が通ったら、醤油を加え、軟らかくなるまで煮る。

※つきこんにやくを使用すること。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * |   | * | * |

| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 111           | 6.6        | 3.7     | 0.7     | 27          | 116     | 0.09     | 0.10     | 11      | 3.0     | 1.0     |
| 3歳未満児  | 89            | 5.3        | 2.9     | 0.6     | 21          | 93      | 0.07     | 0.08     | 9       | 2.4     | 0.8     |
| 大人     | 111           | 6.6        | 3.7     | 0.7     | 27          | 116     | 0.09     | 0.10     | 11      | 3.0     | 1.0     |



## かぼちやコロッケ

| 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    | 44.5g | 40.0g | 55.6g | 50.0g | 55.6g | 50.0g |
| 玉葱    | 17.0g | 16.0g | 21.3g | 20.0g | 21.3g | 20.0g |
| 鶏挽肉   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 塩・胡椒  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 小麦粉   | 6.4g  | 6.4g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  |
| 卵     | 4.7g  | 4.0g  | 5.9g  | 5.0g  | 5.9g  | 5.0g  |
| パン粉   | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 油     | 5.6g  | 5.6g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  |
| ソース   | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【 作り方 】

- ①南瓜は小さめに切って蒸し、熱いうちに潰しておく。
- ②油を熱し、みじん切りにした玉葱を炒めたら、鶏挽肉を加えて炒め、塩・胡椒で調味する。
- ③①に②を入れてよく混ぜる。
- ④③を小判形等に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、油で揚げる。
- ⑤④にソースをかけて提供する。

### 【ポイント】

- ・大量調理の場合は、小麦粉と卵と水でゆるい衣を作り、この衣をつけてからパン粉をつける方法もある。
- ・吸油率8%
- ・揚げている際に破裂を防ぐためには、パン粉をしっかりとつけ、揚げて油に入れてから上がってくるまで触らないこと。中身は火が通っているため、きつね色になったら揚げる。(揚げすぎにより破裂する場合があるため注意する。)

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 |   | * | * |   |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 216           | 6.5        | 10.8    | 0.8     | 22          | 181     | 0.08     | 0.10     | 23      | 2.7     | 0.5     |
| 3歳未満児  | 173           | 5.2        | 8.6     | 0.6     | 18          | 145     | 0.07     | 0.08     | 18      | 2.2     | 0.4     |
| 大人     | 216           | 6.5        | 10.8    | 0.8     | 22          | 181     | 0.08     | 0.10     | 23      | 2.7     | 0.5     |

## さつまいもコロッケ

| 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 | 44.5g | 40.0g | 55.6g | 50.0g | 55.6g | 50.0g |
| 玉葱    | 17.0g | 16.0g | 21.3g | 20.0g | 21.3g | 20.0g |
| 豚挽肉   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 塩・胡椒  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 小麦粉   | 6.4g  | 6.4g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  |
| 卵     | 4.7g  | 4.0g  | 5.9g  | 5.0g  | 5.9g  | 5.0g  |
| パン粉   | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 油     | 5.6g  | 5.6g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  |
| ソース   | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①さつまいもは小さめに切って蒸し、熱いうちに潰しておく。
- ②油を熱し、みじん切りにした玉葱を炒めたら、豚挽肉を加えて炒め、塩・胡椒で調味する。
- ③①に②を入れてよく混ぜる。
- ④③を小判形等に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、油で揚げる。
- ⑤④にソースをかけて提供する。

### 【ポイント】

- ・大量調理の場合は、小麦粉と卵と水でゆるい衣を作り、この衣をつけてからパン粉をつける方法もある。
- ・吸油率8%
- ・揚げている際に破裂を防ぐためには、パン粉をしっかりつけ、揚げた油に入れてから上がってくるまで触らないこと。中身は火が通っているため、きつね色になったら揚げる。(揚げすぎにより破裂する場合がありますため注意する。)

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 |   |   | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 246           | 6.2        | 11.5    | 0.9     | 33          | 13      | 0.19     | 0.08     | 16      | 2.1     | 0.5     |
| 3歳未満児  | 197           | 5.0        | 9.2     | 0.7     | 26          | 11      | 0.16     | 0.06     | 13      | 1.6     | 0.4     |
| 大人     | 246           | 6.2        | 11.5    | 0.9     | 33          | 13      | 0.19     | 0.08     | 16      | 2.1     | 0.5     |

# ポテトコロッケ

| 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  | 44.5g | 40.0g | 55.6g | 50.0g | 55.6g | 50.0g |
| 玉葱    | 17.0g | 16.0g | 21.3g | 20.0g | 21.3g | 20.0g |
| 豚挽肉   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 油     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 塩・胡椒  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 小麦粉   | 6.4g  | 6.4g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  |
| 卵     | 4.7g  | 4.0g  | 5.9g  | 5.0g  | 5.9g  | 5.0g  |
| パン粉   | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 油     | 5.6g  | 5.6g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  |
| ソース   | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

## 【作り方】

- ①じゃがいもは小さめに切って蒸し、熱いうちに潰しておく。
- ②油を熱し、みじん切りにした玉葱を炒めたら、豚挽肉を加えて炒め、塩・胡椒で調味する。
- ③①に②を入れてよく混ぜる。
- ④③を小判形等に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、油で揚げる。
- ⑤④にソースをかけて提供する。

## 【ポイント】

- ・大量調理の場合は、小麦粉と卵と水でゆるい衣を作り、この衣をつけてからパン粉をつける方法もある。
- ・吸油率8%
- ・揚げている際に破裂を防ぐためには、パン粉をしっかりとつけ、揚げて油に入れてから上がってくるまで触らないこと。中身は火が通っているため、きつね色になったら揚げる。(揚げすぎにより破裂する場合がありますため注意する。)

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |

| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 212           | 6.5        | 11.5    | 0.8     | 17          | 12      | 0.18     | 0.08     | 16      | 5.4     | 0.5     |
| 3歳未満児  | 170           | 5.2        | 9.2     | 0.6     | 13          | 10      | 0.15     | 0.06     | 12      | 4.3     | 0.4     |
| 大人     | 212           | 6.5        | 11.5    | 0.8     | 17          | 12      | 0.18     | 0.08     | 16      | 5.4     | 0.5     |



## 南瓜のグラタン

| 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   |
| 南瓜    | 44.5g | 40.0g | 55.6g | 50.0g | 55.6g | 50.0g |
| バター   | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 豚挽肉   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 玉葱    | 12.8g | 12.0g | 16.0g | 15.0g | 16.0g | 15.0g |
| 油     | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 塩・胡椒  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| 小麦粉   | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 水     | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| ケチャップ | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| チーズ   | 6.4g  | 6.4g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①南瓜は一口大に切り、茹でるまたは蒸し、熱いうちにバターをからめる。
- ②油を熱し、豚挽肉とみじん切りした玉葱を炒め、小麦粉をふり入れさらに炒め、水を加えてのばし、ひと煮立ちしたらケチャップ、塩・胡椒を加えてミートソースを作る。
- ③容器又は天板に南瓜を並べ、上から②のミートソースをかけ、チーズをかけてオーブンで焼く。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * |   |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 148           | 5.9        | 8.3     | 0.5     | 64          | 207     | 0.16     | 0.12     | 24      | 2.2     | 0.7     |
| 3歳未満児  | 118           | 4.7        | 6.6     | 0.4     | 51          | 166     | 0.12     | 0.09     | 19      | 1.8     | 0.6     |
| 大人     | 148           | 5.9        | 8.3     | 0.5     | 64          | 207     | 0.16     | 0.12     | 24      | 2.2     | 0.7     |



## 麻婆豆腐

| 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   |
| 木綿豆腐  | 72.0g | 72.0g | 90.0g | 90.0g | 90.0g | 90.0g |
| 豚挽肉   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 玉葱    | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| 椎茸    | 10.0g | 8.0g  | 12.5g | 10.0g | 12.5g | 10.0g |
| にら    | 8.4g  | 8.0g  | 10.5g | 10.0g | 10.5g | 10.0g |
| 生姜    | 1.0g  | 0.8g  | 1.3g  | 1.0g  | 1.3g  | 1.0g  |
| にんにく  | 0.9g  | 0.8g  | 1.1g  | 1.0g  | 1.1g  | 1.0g  |
| ごま油   | 1.2g  | 1.2g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  |
| みそ    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 醤油    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 酒     | 2.0g  | 2.0g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  |
| 片栗粉   | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

**【作り方】**

- ①にんにくと生姜はみじん切り, 玉葱, 椎茸は薄切りにする。
- ②にらは, 1cm程度の長さに切る。
- ③木綿豆腐は, さいの目に切り茹でておく。
- ④ごま油を熱し, にんにくと生姜を炒めたら, 豚挽肉を加えて, 玉葱と椎茸を加えて炒める。
- ⑤合わせておいた調味料(みそ, 醤油, 酒)を加え, にらと豆腐を加えて煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

**【ポイント】**

- ・豆腐は熱湯に短時間通しておくで煮崩れにくく, 温度も上がりやすくなる。
- ・出来上がりのとろみの状態をみて, 水溶き片栗粉の量を調整する。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 142           | 10.2       | 8.7     | 1.8     | 98          | 30      | 0.22     | 0.11     | 4       | 2.4     | 0.6     |
| 3歳未満児  | 113           | 8.2        | 6.9     | 1.5     | 78          | 24      | 0.18     | 0.09     | 3       | 1.9     | 0.5     |
| 大人     | 142           | 10.2       | 8.7     | 1.8     | 98          | 30      | 0.22     | 0.11     | 4       | 2.4     | 0.6     |



## 麻婆茄子

| 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   |
| なす    | 53.3g | 48.0g | 66.7g | 60.0g | 66.7g | 60.0g |
| 豚挽肉   | 16.0g | 16.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g | 20.0g |
| 玉葱    | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| 人参    | 12.4g | 12.0g | 15.5g | 15.0g | 15.5g | 15.0g |
| エリンギ  | 8.7g  | 8.0g  | 10.9g | 10.0g | 10.9g | 10.0g |
| にら    | 8.4g  | 8.0g  | 10.5g | 10.0g | 10.5g | 10.0g |
| 生姜    | 1.0g  | 0.8g  | 1.3g  | 1.0g  | 1.3g  | 1.0g  |
| にんにく  | 0.9g  | 0.8g  | 1.1g  | 1.0g  | 1.1g  | 1.0g  |
| ごま油   | 1.2g  | 1.2g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  |
| みそ    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 醤油    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 酒     | 2.0g  | 2.0g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  |
| 片栗粉   | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①なすは縦半分に切って半月切りまたは、斜め切りにして水にさらす。
  - ②玉葱は薄切り、人参は短冊切り等にする。
  - ③エリンギは薄切りにする。
  - ④にらは、1cm程度の長さに切る。
  - ⑤生姜、にんにくはみじん切りにする。
  - ⑥鍋にごま油を熱し、生姜、にんにくを炒めたら、豚挽肉を加えて、玉葱、人参、なす、エリンギを加えて炒める。
  - ⑦合わせておいた調味料(みそ、醤油、酒)を加えて煮る。
  - ⑧にらを加えて煮たら、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- 【ポイント】**  
 ・なすが旬の夏から秋頃実施

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 |   | * | * |   |

| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 103           | 5.6        | 5.2     | 0.7     | 29          | 144     | 0.21     | 0.13     | 8       | 3.0     | 0.6     |
| 3歳未満児  | 82            | 4.4        | 4.2     | 0.6     | 23          | 115     | 0.17     | 0.10     | 6       | 2.4     | 0.5     |
| 大人     | 103           | 5.6        | 5.2     | 0.7     | 29          | 144     | 0.21     | 0.13     | 8       | 3.0     | 0.6     |



### 麻婆豆腐(なす入り)

| 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   |
| 木綿豆腐  | 40.0g | 40.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g | 50.0g |
| なす    | 13.3g | 12.0g | 16.7g | 15.0g | 16.7g | 15.0g |
| 豚挽肉   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 玉葱    | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| 椎茸    | 10.0g | 8.0g  | 12.5g | 10.0g | 12.5g | 10.0g |
| 人参    | 6.6g  | 6.4g  | 8.3g  | 8.0g  | 8.3g  | 8.0g  |
| にら    | 6.7g  | 6.4g  | 8.4g  | 8.0g  | 8.4g  | 8.0g  |
| 生姜    | 1.0g  | 0.8g  | 1.3g  | 1.0g  | 1.3g  | 1.0g  |
| にんにく  | 0.9g  | 0.8g  | 1.1g  | 1.0g  | 1.1g  | 1.0g  |
| ごま油   | 1.2g  | 1.2g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  | 1.5g  |
| みそ    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 醤油    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 酒     | 2.0g  | 2.0g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  |
| 片栗粉   | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

#### 【作り方】

- ①にんにくとしょうがはみじん切り、椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ②なすはサイコロ状等に切り、水にさらしてあく抜きする。
- ③玉葱は薄切り、人参は短冊切り等にする。
- ④にらは、1cm程度の長さに切る。
- ⑤豆腐は、さいの目に切り茹でておく。
- ⑥ごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒めたら、豚挽肉を加えて、玉葱と椎茸、なすを加えて炒める。
- ⑦合わせておいた調味料(みそ、醤油、酒)を加え、豆腐とにらを加えて煮る。
- ⑧水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

#### 【ポイント】

- ・豆腐は熱湯に短時間通しておくで煮崩れにくく、温度も上がりやすくなる。
- ・出来上がりのとろみの状態をみて、水溶き片栗粉の量を調整する。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 |   | * | * |   |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 118           | 7.6        | 6.7     | 1.3     | 64          | 83      | 0.20     | 0.11     | 5       | 2.5     | 0.6     |
| 3歳未満児  | 94            | 6.1        | 5.4     | 1.0     | 52          | 67      | 0.16     | 0.09     | 4       | 2.0     | 0.5     |
| 大人     | 118           | 7.6        | 6.7     | 1.3     | 64          | 83      | 0.20     | 0.11     | 5       | 2.5     | 0.6     |

## 麻婆春雨

| 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   |
| 乾燥春雨   | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 豚挽肉    | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 椎茸     | 10.0g | 8.0g  | 12.5g | 10.0g | 12.5g | 10.0g |
| 人参     | 8.3g  | 8.0g  | 10.3g | 10.0g | 10.3g | 10.0g |
| ゆでたけのこ | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| チンゲン菜  | 23.5g | 20.0g | 29.4g | 25.0g | 29.4g | 25.0g |
| 生姜     | 1.0g  | 0.8g  | 1.3g  | 1.0g  | 1.3g  | 1.0g  |
| にんにく   | 0.9g  | 0.8g  | 1.1g  | 1.0g  | 1.1g  | 1.0g  |
| ごま油    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| みそ     | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 醤油     | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 酒      | 2.0g  | 2.0g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  | 2.5g  |
| 片栗粉    | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| いりごま   | 0.5g  | 0.5g  | 0.6g  | 0.6g  | 0.6g  | 0.6g  |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①乾燥春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
- ②ゆでたけのこ、人参、椎茸は千切りにする。
- ③チンゲンサイは2cm位に切り、下茹でする。
- ④にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ⑤ごま油を熱し、④と豚挽肉を炒め、②の野菜を入れ炒める。
- ⑥合わせておいた調味料(みそ、醤油、酒、片栗粉)を入れ、ある程度煮えたら、①の春雨と③のチンゲン菜を加えて煮る。最後に、いりごまを加える。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * |   |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 116           | 4.2        | 5.1     | 0.8     | 45          | 116     | 0.14     | 0.10     | 8       | 1.8     | 0.7     |
| 3歳未満児  | 93            | 3.3        | 4.1     | 0.6     | 36          | 93      | 0.11     | 0.08     | 6       | 1.4     | 0.5     |
| 大人     | 116           | 4.2        | 5.1     | 0.8     | 45          | 116     | 0.14     | 0.10     | 8       | 1.8     | 0.7     |

## 八宝菜

| 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   |
| 豚もも肉    | 20.0g | 20.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g |
| さつま揚げ   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| なると     | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 人参      | 8.3g  | 8.0g  | 10.3g | 10.0g | 10.3g | 10.0g |
| 白菜      | 51.1g | 48.0g | 63.8g | 60.0g | 63.8g | 60.0g |
| 椎茸      | 5.0g  | 4.0g  | 6.3g  | 5.0g  | 6.3g  | 5.0g  |
| ゆでたけのこ  | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 玉葱      | 17.0g | 16.0g | 21.3g | 20.0g | 21.3g | 20.0g |
| 生姜      | 1.0g  | 0.8g  | 1.3g  | 1.0g  | 1.3g  | 1.0g  |
| グリーンピース | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 油       | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
| 中華だし    | 0.2g  | 0.2g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  |
| 醤油      | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| みりん     | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| 片栗粉     | 1.6g  | 1.6g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  | 2.0g  |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |
|         |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①さつま揚げ, なると, 人参, ゆでたけのこは短冊切りにする。
- ②椎茸は薄切り, 玉葱と白菜は2cm程度に切る。
- ③生姜はみじん切りにする。
- ④油を熱し, 生姜を炒めたら豚もも肉を炒め, 玉葱, 人参, 白菜, 椎茸, ゆでたけのこを加えて炒める。
- ⑤中華だし, 醤油, みりんを加えて煮たら, グリンピースを入れ, 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 |   |   |   | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 129           | 8.7        | 6.5     | 0.7     | 46          | 79      | 0.29     | 0.12     | 15      | 2.2     | 0.7     |
| 3歳未満児  | 103           | 7.0        | 5.2     | 0.5     | 37          | 63      | 0.23     | 0.09     | 12      | 1.7     | 0.6     |
| 大人     | 129           | 8.7        | 6.5     | 0.7     | 46          | 79      | 0.29     | 0.12     | 15      | 2.2     | 0.7     |

まつかぜ や  
松風焼き

| 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   |
| 鶏挽肉   | 36.0g | 36.0g | 45.0g | 45.0g | 45.0g | 45.0g |
| ねぎ    | 9.3g  | 5.6g  | 11.7g | 7.0g  | 11.7g | 7.0g  |
| 生姜    | 1.0g  | 0.8g  | 1.3g  | 1.0g  | 1.3g  | 1.0g  |
| パン粉   | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 牛乳    | 4.8g  | 4.8g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  | 6.0g  |
| 卵     | 4.7g  | 4.0g  | 5.9g  | 5.0g  | 5.9g  | 5.0g  |
| 砂糖    | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| みそ    | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 青のり   | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  | 0.2g  |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |
|       |       |       |       |       |       |       |

【 作り方 】

- ★正月料理(1月)  
 ①ねぎはみじん切り, 生姜はすりおろす。  
 ②鶏挽肉に①とパン粉, 牛乳, 卵, 砂糖, 味噌, 青のりを加えよく混ぜる。  
 ③クッキングシートをひいた天板に②を平らに伸ばし入れ, オープンで焼き, 切って提供する。

【ポイント】

- ・青のりの分量は調整しながら加えること。
- ・ねぎの辛味がある場合は, 炒めてから加えてもよい。
- ・由来: 松風焼きとは, 鶏挽肉に味付けて平らに焼き, 羽子板状に切ったもの。羽子板の形が「末広」を表し, 縁起が良いとされている。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 |   |   |   | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 119           | 9.9        | 6.6     | 0.8     | 21          | 33      | 0.06     | 0.11     | 2       | 0.6     | 0.3     |
| 3歳未満児  | 96            | 7.9        | 5.3     | 0.6     | 17          | 27      | 0.05     | 0.09     | 1       | 0.5     | 0.3     |
| 大人     | 119           | 9.9        | 6.6     | 0.8     | 21          | 33      | 0.06     | 0.11     | 2       | 0.6     | 0.3     |

## 白菜とマカロニのクリーム煮

| 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   |
| ベーコン   | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 豚もも肉   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| マカロニ   | 6.4g  | 6.4g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  | 8.0g  |
| 白菜     | 34.0g | 32.0g | 42.6g | 40.0g | 42.6g | 40.0g |
| 玉葱     | 21.3g | 20.0g | 26.6g | 25.0g | 26.6g | 25.0g |
| ブロッコリー | 24.0g | 12.0g | 30.0g | 15.0g | 30.0g | 15.0g |
| 人参     | 8.3g  | 8.0g  | 10.3g | 10.0g | 10.3g | 10.0g |
| コンソメ   | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 油      | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| バター    | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 小麦粉    | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 牛乳     | 28.0g | 28.0g | 35.0g | 35.0g | 35.0g | 35.0g |
| 塩・胡椒   | 0.2g  | 0.2g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  | 0.3g  |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①玉葱は薄切り3cm程度、人参はいちょう切り、白菜は芯と葉に分けて切る。
- ②ブロッコリーは小房に分けて塩茹でしておく。
- ③マカロニは、規定よりも少し硬めに茹でしておく。
- ④油を熱し、ベーコン(5mm幅)、豚もも肉、人参、玉葱、白菜の芯を炒め、水、コンソメを加えて煮る。
- ⑤ある程度煮えたら、白菜の葉を入れ、柔らかくなったならホワイトソースとマカロニを加え弱火で煮込み、塩・胡椒で味を調べ、最後にブロッコリーを入れて仕上げる。

### 【ホワイトソースの作り方】

- ①厚手の鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を振り入れ、こがさないように炒める。
- ②粉が細かく泡立ってさらっとしたら、沸騰しない程度に温めた牛乳を2〜3回に分けて入れ、手早く鍋底からかき混ぜる。
- ③混ぜながら、とろみが付くまで煮る。

### 【ポイント】

- ・白菜から水分が出るため、白菜の芯は茹でてから加える又は、煮る際に加える水の量を調整すること。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 |   |   |   | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 207           | 8.4        | 13.0    | 0.7     | 75          | 127     | 0.27     | 0.16     | 35      | 2.5     | 1.1     |
| 3歳未満児  | 166           | 6.7        | 10.4    | 0.6     | 60          | 102     | 0.22     | 0.13     | 28      | 2.0     | 0.9     |
| 大人     | 207           | 8.4        | 13.0    | 0.7     | 75          | 127     | 0.27     | 0.16     | 35      | 2.5     | 1.1     |

## かぶのシチュー

| 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   |
| かぶ     | 26.4g | 24.0g | 33.0g | 30.0g | 33.0g | 30.0g |
| かぶの葉   | 9.1g  | 6.4g  | 11.4g | 8.0g  | 11.4g | 8.0g  |
| 玉葱     | 17.0g | 16.0g | 21.3g | 20.0g | 21.3g | 20.0g |
| コーン    | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 鶏もも肉   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| じゃが芋   | 26.7g | 24.0g | 33.3g | 30.0g | 33.3g | 30.0g |
| 人参     | 16.5g | 16.0g | 20.6g | 20.0g | 20.6g | 20.0g |
| スキムミルク | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 油      | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| シチューの素 | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。
- ②人参はいちょう切り、玉葱は薄切り、かぶはサイコロ状等に切る。
- ③かぶの葉は下茹でして、5mm幅程度に切っておく。
- ④鍋に油を熱し、鶏もも肉(一口大)を炒めたら、玉葱、人参、じゃが芋を加えて炒め、水を加えてアクを除きながら煮る。
- ⑤煮えたら、かぶを加えてさらに煮て、コーンと③のかぶの葉、シチューの素、ぬるめの湯で溶いたスキムミルクを加えて煮る。

### 【ポイント】

・かぶが旬の3～5月(春)、10～11月(秋)頃実施

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 | * |   | * |   |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 146           | 5.7        | 6.2     | 0.6     | 71          | 169     | 0.09     | 0.12     | 24      | 4.7     | 1.1     |
| 3歳未満児  | 117           | 4.6        | 4.9     | 0.5     | 57          | 135     | 0.07     | 0.10     | 19      | 3.8     | 0.9     |
| 大人     | 146           | 5.7        | 6.2     | 0.6     | 71          | 169     | 0.09     | 0.12     | 24      | 4.7     | 1.1     |





## さつまいものシチュー

| 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   |
| 豚もも肉   | 12.0g | 12.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g | 15.0g |
| 人参     | 12.4g | 12.0g | 15.5g | 15.0g | 15.5g | 15.0g |
| 玉葱     | 34.0g | 32.0g | 42.6g | 40.0g | 42.6g | 40.0g |
| さつまいも  | 35.6g | 32.0g | 44.4g | 40.0g | 44.4g | 40.0g |
| 乾燥パセリ  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  | 0.1g  |
| バター    | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| シチューの素 | 8.0g  | 8.0g  | 10.0g | 10.0g | 10.0g | 10.0g |
| 生クリーム  | 3.2g  | 3.2g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  | 4.0g  |
| スキムミルク | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |
|        |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①人参はいちょう切り, 玉葱は薄切りにする。
- ②さつまいもは皮をむき, いちょう切り等にし, 水につけてアク抜きをする。
- ③鍋にバターをひき, 豚もも肉(一口大), 人参, 玉葱, さつまいもを炒め, 水を加えて煮る。
- ④ある程度煮えたら, シチューの素とぬるめの湯で溶いたスキムミルクを加えて煮る。
- ⑤最後に生クリームと乾燥パセリを入れる。

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 |   |   | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 182           | 5.7        | 7.8     | 0.5     | 62          | 125     | 0.22     | 0.11     | 16      | 1.9     | 1.0     |
| 3歳未満児  | 146           | 4.6        | 6.2     | 0.4     | 50          | 100     | 0.17     | 0.09     | 13      | 1.5     | 0.8     |
| 大人     | 182           | 5.7        | 7.8     | 0.5     | 62          | 125     | 0.22     | 0.11     | 16      | 1.9     | 1.0     |

## ビーフシチュー

| 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   |
| 牛もも肉      | 20.0g | 20.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g | 25.0g |
| じゃが芋      | 44.5g | 40.0g | 55.6g | 50.0g | 55.6g | 50.0g |
| 玉葱        | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| 人参        | 12.4g | 12.0g | 15.5g | 15.0g | 15.5g | 15.0g |
| マッシュルーム缶  | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| グリーンピース   | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 油         | 0.4g  | 0.4g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  | 0.5g  |
| ビーフシチューの素 | 9.6g  | 9.6g  | 12.0g | 12.0g | 12.0g | 12.0g |
| 生クリーム     | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |
|           |       |       |       |       |       |       |

**【 作り方 】**  
 ①じゃが芋は一口大に切り、水にさらす。  
 ②人参はいちょう切り、玉葱は薄切りにする。  
 ③鍋に油を熱し、牛もも肉(一口大)を軽く炒めたら、玉葱、人参、じゃが芋を炒め、水を加えて煮る。  
 ④ある程度煮えたら、グリーンピース、マッシュルーム缶(スライス)、ビーフシチューの素を加えて煮る。  
 ⑤最後に生クリームを加える。

**【ポイント】**  
 ・ハヤシライスと食材が似ているため、同じ月の実施は避けるとよい。

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 季節 |   |   |   | * |

| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 174           | 7.4        | 9.2     | 0.9     | 18          | 116     | 0.11     | 0.11     | 18      | 5.7     | 1.3     |
| 3歳未満児  | 139           | 5.9        | 7.3     | 0.7     | 15          | 93      | 0.09     | 0.09     | 14      | 4.6     | 1.1     |
| 大人     | 174           | 7.4        | 9.2     | 0.9     | 18          | 116     | 0.11     | 0.11     | 18      | 5.7     | 1.3     |

## 肉団子の酢豚風

| 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   |
| 肉団子(卵・乳・小麦不使用) | 30.0g | 30.0g | 40.0g | 40.0g | 40.0g | 40.0g |
| 玉葱             | 25.5g | 24.0g | 31.9g | 30.0g | 31.9g | 30.0g |
| 人参             | 16.5g | 16.0g | 20.6g | 20.0g | 20.6g | 20.0g |
| ピーマン           | 9.4g  | 8.0g  | 11.8g | 10.0g | 11.8g | 10.0g |
| 油              | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 醤油             | 2.4g  | 2.4g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  | 3.0g  |
| 砂糖             | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| ケチャップ          | 4.0g  | 4.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  | 5.0g  |
| 酢              | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
| 片栗粉            | 0.8g  | 0.8g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  | 1.0g  |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |
|                |       |       |       |       |       |       |

### 【作り方】

- ①肉団子は解凍しておく。
- ②人参は乱切りに切ってから茹でておく。
- ③ピーマンは乱切りにし、分量外の塩を加えた水で下茹でしておく。
- ④玉葱はくし切りにする。
- ⑤鍋に油を熱し、玉葱を炒め、醤油、砂糖、ケチャップ、酢を合せた調味料を加えて煮る。
- ⑥⑤に肉団子と人参、ピーマンを加えて煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 【ポイント】

- ・ピーマンは最後に煮ると緑色がきれいに仕上がる。
- ・卵・乳・小麦不使用の肉団子を使用した献立

### (参考)

- ・商品名：FM栃木県給ミートボール(10)
- ・使用量の目安：3歳未満児は3個、3以上児・職員は4個

|    | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---|---|---|
| 季節 | * | * | * | * |



| 献立の栄養価 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 鉄<br>mg | カルシウム<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|---------|-------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3歳以上児  | 131           | 6.8        | 6.5     | 0.6     | 42          | 154     | 0.19     | 0.09     | 13      | 2.0     | 0.9     |
| 3歳未満児  | 100           | 5.1        | 4.9     | 0.5     | 32          | 123     | 0.14     | 0.07     | 10      | 1.6     | 0.7     |
| 大人     | 131           | 6.8        | 6.5     | 0.6     | 42          | 154     | 0.19     | 0.09     | 13      | 2.0     | 0.9     |