



保育施設 給食人気レシピ集



大分県豊肥保健所

豊肥、南部、中部、由布地域の保育施設に依頼し、子ども達に人気の給食(レシピ)を集め、レシピ集を作成しました。
日々の業務にお役立てください。

< メニュー >

R3.2作成(食品標準成分表八訂にて計算)

(ごはん、麺類)

- 1 トマトケチャップでうま塩炊き込みご飯
- 2 炊き込みご飯
- 3 手作りふりかけ
- 4 納豆味噌丼
- 5 くあじゅういー
- 6 麻婆なすカレー
- 7 きのかカレー
- 8 噛むカム根菜カレー
- 9 スパゲティ イタリアン
- 10 セタそうめん

(大豆、豆腐、海藻料理)

- 26 大豆のかき揚げ
- 27 高野豆腐のオランダ煮
- 28 納豆入り寄せ揚げ
- 29 納豆入り麻婆豆腐
- 30 マーボーアラビータ
- 31 豆腐団子のケチャップ煮
- 32 ひじきのかき揚げ
- 33 ひじきサラダ

(肉料理)

- 11 オーロラチキン
- 12 和風根菜バーグ
- 13 ハンバーグ
- 14 からあげ
- 15 からあげ
- 16 豚肉とキャベツのとろみ炒め
- 17 ささ身のかぼす風味

(サラダ、和え物)

- 34 鶏のごまだれサラダ
- 35 コーンサラダ
- 36 かみかみサラダ
- 37 すみれ和え

(魚料理)

- 18 鮭フライ
- 19 鮭のカレーマヨ焼き
- 20 白身魚のカレー風味揚げ
- 21 はんぺんのチーズ揚げ
- 22 すり身の落とし揚げ

(おやつ)

- 38 ごへいもち
- 39 手作りミルクパン
- 40 ブルーベリーマフィン(カナダ)
- 41 かぼちゃチョコマフィン
- 42 ハワイアンなモンティクリスト(カナダ)
- 43 黒糖アガラサー
- 44 餃子のアップルパイ
- 45 メープルポテト
- 46 カナダ定番 バター不要混ぜるだけソフトクッキー
- 47 かぼすゼリー
- 48 フルーツゼリー

(卵料理)

- 23 親子焼き
- 24 卵の春巻き揚げ
- 25 甘酢あんかけ玉子焼き

No.1 (献立名) トマトケチャップでうま塩炊き込みご飯

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	35.00	120	2.1	0.3	0.2	27.2	0.4	31	1.8	0.3	0	0.0	0.03	0.01	0.0	0.0
17036	トマトケチャップ	4.50	5	0.1	0.0	0.1	1.2	54.0	17	0.7	0.0	2	0.0	0.00	0.00	0.4	0.1
17028	顆粒和風だし	A 0.30	1	0.1	0.0	0.0	0.1	48.0	1	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
17007	こいくちしょうゆ	2.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	114.0	8	0.6	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.3
16001	(醸造酒類) 清酒 普通酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
16025	(混成酒類) みりん 本みりん	0.40	1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
11224	にわとり [若どり・主品目] もも 皮なし 生	15.00	17	2.9	0.8	0.0	0.0	10.4	48	0.8	0.1	2	0.0	0.02	0.03	0.5	0.0
4040	だいたい 油揚げ 生	B 3.00	11	0.7	1.0	0.0	0.0	0.1	3	9.3	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6084	ごぼう 根 生	10.00	6	0.2	0.0	0.6	1.5	1.8	32	4.6	0.1	0	0.0	0.01	0.00	0.3	0.0
6212	にんじん 根 皮つき 生	7.00	2	0.0	0.0	0.2	0.7	2.0	21	2.0	0.0	50	0.0	0.00	0.00	0.4	0.0
8039	しいたけ しいたけ 菌床栽培 生	5.00	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0.1	15	0.1	0.0	0	0.0	0.01	0.01	0.0	0.0
6026	グリーンピース 水煮缶 詰	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.2	3.3	0	0.3	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
9004	あまのり 焼きのり	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	2	0.3	0.0	2	0.0	0.00	0.00	0.2	0.0
合 計			167	6.5	2.2	1	32	234.5	177	20.47	0.66	57	0.0	0.1	0.1	1.7	0.6

<作り方>

1. とりもも肉は1～2cm角に切る。油揚げは油抜きし短冊切り、ごぼうはさがきにし水にさらす。にんじんは3～4cmの細切り、しいたけは薄切りにする。
2. 米は洗ってざるにあげ水気を切っておく
3. 炊飯器に米とAの調味料を入れ、標準の水量まで水を足し軽く混ぜる。
Bの材料をのせ、スイッチを押す。
4. 炊きあがったら器に盛り、グリーンピースと刻みのりをのせる。

No.2 (献立名) 炊き込みご飯

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レタノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11221	にわとり [若どり・主品目] もも皮つき生	20.00	38	3.3	2.8	0.0	0.0	12.4	58	1.0	0.1	8	0.1	0.02	0.03	0.6	0.0
6214	にんじん 根皮なし生	10.00	3	0.1	0.0	0.2	0.9	3.4	27	2.6	0.0	69	0.0	0.01	0.01	0.6	0.0
6010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや生	7.00	2	0.1	0.0	0.2	0.4	0.1	18	3.4	0.0	3	0.0	0.00	0.01	0.6	0.0
6084	ごぼう 根生	7.00	4	0.1	0.0	0.4	1.1	1.3	22	3.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.2	0.0
8013	しいたけ 乾しいたけ乾	2.00	5	0.4	0.1	0.9	1.3	0.3	44	0.2	0.1	0	0.3	0.01	0.03	0.4	0.0
1083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	60.00	205	3.7	0.5	0.3	46.6	0.6	53	3.0	0.5	0	0.0	0.05	0.01	0.0	0.0
14006	調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	1.00	4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17008	うすくちしょうゆ	4.20	3	0.2	0.0	0.0	0.2	264.6	13	1.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.7
17007	こいくちしょうゆ	4.20	3	0.3	0.0	0.0	0.3	239.4	16	1.2	0.1	0	0.0	0.00	0.01	0.0	0.6
合 計			271	8.3	4.0	2	52	522.0	253	15.66	0.90	80	0.4	0.1	0.1	2.4	1.3

<作り方>

1. 乾椎茸を水洗いして、水でもどす。
2. 米をとぎ、通常の水加減にする。
3. 人参、乾椎茸をみじん切り、いんげんは薄く斜め切り、ごぼうはささがきで水にさらす。
切ったいんげんは、ボイルしておく。
4. 鍋に油をひき、鶏肉を炒め、人参、乾椎茸、ごぼうを入れて炒め、砂糖を入れ、水を少々加えて煮る。
野菜が煮えたら、醤油を入れて味がついたら冷ましておく。
5. 炊飯器に4を入れて炊く。できあがったら、いんげんを混ぜる。

ポイント

- ・野菜を炒めて下味をつけることで米になじみやすくなる。
- ・味ごはんなので食べやすい。

No.3 (献立名) 手作りふりかけ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	
10166	(さば類) 缶詰 味付け	5.00	10	1.1	0.6	0.0	0.2	26.5	13	9.0	0.1	2	0.3	0.00	0.01	0.0	0.1	
10056	(いわし類) しらす干し 半乾燥品	2.00	4	0.8	0.1	0.0	0.0	52.0	10	10.4	0.0	5	1.2	0.00	0.00	0.0	0.1	
5017	ごま 乾	1.00	6	0.2	0.5	0.1	0.2	0.0	4	12.0	0.1	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	
10091	(かつお類) 加工品 かつお節	0.10	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	
9002	あおのり 素干し	0.30	1	0.1	0.0	0.1	0.1	9.6	8	2.3	0.2	5	0.0	0.00	0.00	0.2	0.0	
	合計		21	2.2	1.3	0	0	88.3	35	33.68	0.45	11	1.5	0.0	0.0	0.2	0.2	



ポイント

・さば缶を根気よく乾煎りすることで、さばの水分が抜ける。

子どもの様子

・ご飯の上へのせると美味しそうに食べてくれる。

No.4 (献立名) 納豆味噌丼

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	45.00	154	2.7	0.4	0.2	34.9	0.5	40	2.3	0.4	0	0.0	0.04	0.01	0.0	0.0
11163	ぶた [ひき肉] 生	20.00	42	3.5	3.4	0.0	0.0	11.4	58	1.2	0.2	2	0.1	0.14	0.04	0.2	0.0
6061	キャベツ 結球葉 生	20.00	4	0.3	0.0	0.4	1.0	1.0	40	8.6	0.1	1	0.0	0.01	0.01	8.2	0.0
17054	みりん風調味料	3.00	7	0.0	0.0	0.0	1.7	2.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
16003	(醸造酒類) 清酒 本醸造酒	3.00	3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	3.00	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	171.0	12	0.9	0.1	0	0.0	0.00	0.01	0.0	0.4
14006	調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
4047	だいず 挽きわり納豆	5.00	9	0.8	0.5	0.3	0.5	0.1	35	3.0	0.1	0	0.0	0.01	0.02	0.0	0.0
6227	葉ねぎ 葉 生	3.00	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	8	2.4	0.0	4	0.0	0.00	0.00	1.0	0.0
5018	ごま いら	0.30	2	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	1	3.6	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			240	7.7	5.1	1	42	186.1	194	21.99	0.86	6	0.1	0.2	0.1	9.4	0.5



<作り方>

1. 鍋に油をひいて、豚肉、キャベツを炒める。
2. 調味料を入れる。
3. ひきわり納豆を加えて味を整え、葱とすりごまを入れる。
4. ご飯の上にかける。

ポイント

- ・キャベツは千切りにする。
- ・納豆嫌いな子どもでも味噌味にすることでこの子が多い。

No.5 (献立名) くあじゅういー

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	20.00	68	1.2	0.2	0.1	15.5	0.2	18	1.0	0.2	0	0.0	0.02	0.00	0.0	0.0
1151	こめ [水稻穀粒] 精白米 もち米	15.00	51	1.0	0.2	0.1	11.6	0.0	15	0.8	0.0	0	0.0	0.02	0.00	0.0	0.0
11130	ぶた [大型種肉] もも脂身つき 生	10.00	17	2.1	1.0	0.0	0.0	4.7	35	0.4	0.1	0	0.0	0.09	0.02	0.1	0.0
8013	しいたけ 乾しいたけ 乾	1.00	3	0.2	0.0	0.5	0.6	0.1	22	0.1	0.0	0	0.2	0.00	0.02	0.2	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	5.00	2	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	14	1.3	0.0	35	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
10379	蒸しかまぼこ	10.00	9	1.2	0.1	0.0	1.0	100.0	11	2.5	0.0	0	0.2	0.00	0.00	0.0	0.3
9020	(こんぶ類) 刻み昆布	1.00	1	0.1	0.0	0.4	0.5	43.0	82	9.4	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
6010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	5.00	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.1	13	2.4	0.0	2	0.0	0.00	0.01	0.4	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	171.0	12	0.9	0.1	0	0.0	0.00	0.01	0.0	0.4
16003	(醸造酒類) 清酒 本醸造酒	A 1.00	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	1.00	4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17093	顆粒中華だし	0.50	1	0.1	0.0	0.0	0.2	95.0	5	0.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
	水	100.00															
合 計			161	6.1	1.5	1	31	415.8	225	19.20	0.51	37	0.4	0.1	0.1	1.0	1.0

<作り方>

1. 米は炊く30分前に洗ってザルにあげる。もち米も洗い水に浸しておく。乾椎茸は水で戻す。
2. 豚肉、乾椎茸、人参、かまぼこ、いんげんは小さめのさいの目切りにする。
3. 鍋にAを煮立て、豚肉を入れてアクをとり、椎茸、人参、昆布、かまぼこを加え、弱火で10分くらい煮る。(いんげんは別ゆで)
4. 炊飯器に3の煮汁大さじ1を加え、水を入れて炊飯する。
5. 炊き上がったら、3を混ぜる。

ポイント

沖縄の方言で炊き込みごはんのこと。

No.6 (献立名) 麻婆なすカレー

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
6191	なす 果実 生	20.00	4	0.2	0.0	0.4	1.0	0.0	44	3.6	0.1	2	0.0	0.01	0.01	0.8	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	30.00	10	0.3	0.0	0.5	2.5	0.6	45	5.1	0.1	0	0.0	0.01	0.00	2.1	0.0
6245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	10.00	2	0.1	0.0	0.2	0.5	0.1	19	1.1	0.0	3	0.0	0.00	0.00	7.6	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	10.00	3	0.1	0.0	0.2	0.9	3.4	27	2.6	0.0	69	0.0	0.01	0.01	0.6	0.0
11163	ぶた [ひき肉] 生	20.00	42	3.5	3.4	0.0	0.0	11.4	58	1.2	0.2	2	0.1	0.14	0.04	0.2	0.0
6227	葉ねぎ 葉 生	5.00	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0.1	13	4.0	0.1	6	0.0	0.00	0.01	1.6	0.0
6103	しょうが 根茎 皮なし 生	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6223	にんにく りん茎 生	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	2	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17051	カレールウ	4.00	19	0.3	1.4	0.3	1.8	168.0	13	3.6	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.4
17047	麦みそ	2.00	4	0.2	0.1	0.1	0.6	84.0	7	1.6	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
16003	(醸造酒類) 清酒 本醸造酒	2.00	2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.0	0.1	85.5	6	0.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
14002	ごま油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
1083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	55.00	188	3.4	0.5	0.3	42.7	0.6	49	2.8	0.4	0	0.0	0.04	0.01	0.0	0.0
	水	5.00															
合 計			285	8.3	6.5	2	51	353.7	283	26.13	1.13	82	0.1	0.2	0.1	12.9	0.9

<作り方>

1. 米は、炊く30分前に研ぎ、ザルにあげて通常の炊き方で炊く。
2. にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、人参はみじん切り。ねぎは粗いみじん切りにする。
3. みそ、酒、しょうゆ、水は混ぜ合わせておく。
4. 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りがたったら、豚ミンチを加え、色が変わるまで炒める。他の野菜を加え、よく炒めたら3を入れ、ひと煮立ちさせる。きざんだカレールウを加え、再び煮立ったらできあがり。
5. ごはんに4をかける。

ポイント

カレー味は子ども達に大人気。併せて、野菜がみじん切りなので、食べやすく、カレールウの量も少ないので、油脂量が気にならない。

No.7 (献立名) きのこカレー

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
8039	しいたけ しいたけ 菌床栽培 生	20.00	5	0.6	0.1	1.0	1.3	0.2	58	0.2	0.1	0	0.1	0.03	0.04	0.0	0.0
8016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	15.00	3	0.4	0.1	0.5	0.7	0.3	56	0.2	0.1	0	0.1	0.02	0.03	0.0	0.0
8001	えのきたけ 生	15.00	5	0.4	0.0	0.6	1.1	0.3	51	0.0	0.2	0	0.1	0.04	0.03	0.0	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	40.00	13	0.4	0.0	0.6	3.4	0.8	60	6.8	0.1	0	0.0	0.02	0.00	2.8	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	10.00	3	0.1	0.0	0.2	0.9	3.4	27	2.6	0.0	69	0.0	0.01	0.01	0.6	0.0
11030	うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	20.00	46	3.4	4.0	0.0	0.1	11.8	58	0.8	0.4	1	0.0	0.02	0.04	0.2	0.0
17051	カレールウ	15.00	71	1.0	5.1	1.0	6.7	630.0	48	13.5	0.5	1	0.0	0.01	0.01	0.0	1.6
合 計			147	6.3	9.3	4	14	646.8	358	24.05	1.41	71	0.3	0.1	0.2	3.6	1.6



<作り方>

1. 野菜は、一口サイズに切る。
2. 肉を炒めて火が通ったら、野菜を入れ軽く炒める。
3. 水を入れてひと煮立ちしたら、アクを取る。
4. 火が通ったらカレールウを入れて、弱火で煮込む。

子どもの様子

きのこをかなり使用していますが、椎茸が、苦手な子どもでもカレーは大好きなのでよく食べている。

No.8 (献立名) 噛むカム根菜カレー

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	50.00	171	3.1	0.5	0.3	38.8	0.5	45	2.5	0.4	0	0.0	0.04	0.01	0.0	0.0
11130	ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	25.00	43	5.1	2.6	0.0	0.1	11.8	88	1.0	0.2	1	0.0	0.23	0.05	0.3	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	35.00	12	0.4	0.0	0.5	2.9	0.7	53	6.0	0.1	0	0.0	0.01	0.00	2.5	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	15.00	5	0.1	0.0	0.4	1.3	5.1	41	3.9	0.0	104	0.0	0.01	0.01	0.9	0.0
6084	ごぼう 根 生	10.00	6	0.2	0.0	0.6	1.5	1.8	32	4.6	0.1	0	0.0	0.01	0.00	0.3	0.0
6317	れんこん 根茎 生	10.00	7	0.2	0.0	0.2	1.6	2.4	44	2.0	0.1	0	0.0	0.01	0.00	4.8	0.0
6182	赤色トマト 果実 生	10.00	2	0.1	0.0	0.1	0.5	0.3	21	0.7	0.0	5	0.0	0.01	0.00	1.5	0.0
7117	ぶどう 干しぶどう	3.00	10	0.1	0.0	0.1	2.4	0.4	22	2.0	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	1.00	4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.0	0.1	57.0	4	0.3	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
17001	(ウスターソース類) ウスターソース	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0.3	33.0	2	0.6	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
17036	トマトケチャップ	3.00	3	0.0	0.0	0.1	0.8	36.0	11	0.5	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.2	0.1
17051	カレールウ	10.00	47	0.7	3.4	0.6	4.5	420.0	32	9.0	0.4	1	0.0	0.01	0.01	0.0	1.1
合 計			319	10.0	7.5	3	56	568.9	393	32.97	1.32	111	0.0	0.3	0.1	10.4	1.4

<作り方>

1. たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこんは少し大きめの乱切りにする。
トマトは湯剥きして、一口大に切る。
2. 鍋に油をしき、豚肉と1、レーズンを加えて、炒めある程度火が通ったら水を加え、ふたをして煮込む。
3. 2にしっかり火が通ったら、調味料を加えて、味を整える。

ポイント

食育の日のカミカミデーとして、子どもたちがよく噛んで食べるメニューを提供するようにしている。
そのメニューの中でも子どもたちにはカレーが人気だが、さらっと食べてしまうカレーも、具材を少し大きめに切ったり、食感のあるいろんな種類の根菜を加えることでよく噛んで食べる工夫をしている。

No.9

(献立名)

スパゲティ イタリアン

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11119	ぶた〔大型種肉〕かたロース 脂身つき 生	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.0	2.7	15	0.2	0.0	0	0.0	0.03	0.01	0.1	0.0
1063	マカロニ・スパゲッティ 乾	10.00	35	1.3	0.2	0.5	7.3	0.1	20	1.8	0.1	0	0.0	0.02	0.01	0.0	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	20.00	7	0.2	0.0	0.3	1.7	0.4	30	3.4	0.1	0	0.0	0.01	0.00	1.4	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	5.00	2	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	14	1.3	0.0	35	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
6245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	10.00	2	0.1	0.0	0.2	0.5	0.1	19	1.1	0.0	3	0.0	0.00	0.00	7.6	0.0
11183	ぶた〔ベーコン類〕 ばらベーコン	5.00	20	0.6	2.0	0.0	0.0	40.0	11	0.3	0.0	0	0.0	0.02	0.01	1.8	0.1
17036	トマトケチャップ	8.00	8	0.1	0.0	0.1	2.2	96.0	30	1.3	0.0	3	0.0	0.00	0.00	0.6	0.2
14001	オリーブ油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			94	3.2	4.2	1	12	141.0	138	9.38	0.35	42	0.0	0.1	0.0	11.8	0.4



<作り方>

1. スパゲティは固めにゆでる。ゆで汁をとっておく。
2. 玉葱、人参、ピーマンは千切りにし、豚肉、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
3. 油を熱したフライパンに を入れ、しんなりするまで炒める。
4. 1を加え、ケチャップで味を整える。

人気の理由

- ・スパゲティが好き。
- ・人参が好き。
- ・ケチャップ味が美味しいから。
- ・入っているお肉が美味しいから。

No.10 (献立名)

七夕そうめん

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1044	そうめん・ひやむぎ ゆで	75.00	86	2.6	0.3	0.7	19.4	63.8	4	4.5	0.2	0	0.0	0.02	0.01	0.0	0.2
11176	ぶた [ハム類] ロースハム ロースハム	10.00	21	1.9	1.5	0.0	0.2	91.0	29	0.4	0.1	0	0.0	0.07	0.01	2.5	0.2
12004	鶏卵 全卵 生	20.00	28	2.4	2.0	0.0	0.1	28.0	26	9.2	0.3	42	0.8	0.01	0.07	0.0	0.1
6065	きゅうり 果実 生	20.00	3	0.2	0.0	0.2	0.6	0.2	40	5.2	0.1	6	0.0	0.01	0.01	2.8	0.0
6183	赤色ミニトマト 果実 生	8.00	2	0.1	0.0	0.1	0.6	0.3	23	1.0	0.0	6	0.0	0.01	0.00	2.6	0.0
17029	めんつゆ ストレート	30.00	13	0.7	0.0	0.0	2.6	390.0	30	2.4	0.1	0	0.0	0.00	0.01	0.0	1.0
	合 計		153	7.9	3.8	1	23	573.3	152	22.66	0.71	54	0.8	0.1	0.1	7.9	1.5

子どもの様子

野菜やハムなどを星で型抜きすると子ども達が喜ぶ。

麺類は子どもが喜ぶ。

No.11 (献立名) オーロラチキン

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11221	にわとり [若どり・主品目] もも 皮つき 生	50.00	95	8.3	7.1	0.0	0.0	31.0	145	2.5	0.3	20	0.2	0.05	0.08	1.5	0.1
6245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	10.00	2	0.1	0.0	0.2	0.5	0.1	19	1.1	0.0	3	0.0	0.00	0.00	7.6	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	20.00	7	0.2	0.0	0.3	1.7	0.4	30	3.4	0.1	0	0.0	0.01	0.00	1.4	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	10.00	3	0.1	0.0	0.2	0.9	3.4	27	2.6	0.0	69	0.0	0.01	0.01	0.6	0.0
6223	にんにく りん茎 生	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.1	5	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0
3003	車糖 上白糖	2.00	8	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	2.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	114.0	8	0.6	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.3
14006	調合油	7.00	62	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17047	麦みそ	3.00	6	0.3	0.1	0.2	0.9	126.0	10	2.4	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.3
17036	トマトケチャップ	6.00	6	0.1	0.0	0.1	1.7	72.0	23	1.0	0.0	3	0.0	0.00	0.00	0.5	0.2
2034	じゃがいもでん粉	5.00	17	0.0	0.0	0.0	4.1	0.1	2	0.5	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			208	9.3	14.3	1	12	347.1	269	14.20	0.61	95	0.2	0.1	0.1	11.7	0.9

<作り方>

1. 鶏肉は小さめのひと口大に切り、にんにく、醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
2. 食べやすい大きさに切った人参、玉ねぎを炒め、砂糖、みそ、ケチャップを合わせたものを加えて混ぜる。
3. 食べやすい大きさに切ったピーマンを入れる。
4. 1を加えて混ぜる。

ポイント

少し濃いめの味付けだが、唐揚げとは違って甘みや酸味があるので人気。

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11163	ぶた「ひき肉」生	20.00	42	3.5	3.4	0.0	0.0	11.4	58	1.2	0.2	2	0.1	0.14	0.04	0.2	0.0
4038	だいず 焼き豆腐	30.00	25	2.3	1.7	0.2	0.3	1.2	27	45.0	0.5	0	0.0	0.02	0.01	0.0	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	5.00	2	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	14	1.3	0.0	35	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
6317	れんこん 根茎 生	3.00	2	0.1	0.0	0.1	0.5	0.7	13	0.6	0.0	0	0.0	0.00	0.00	1.4	0.0
6226	根深ねぎ 葉 軟白 生	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	6	1.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.4	0.0
2023	ながいも ながいも 塊根 生	3.00	2	0.1	0.0	0.0	0.4	0.1	13	0.5	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.2	0.0
9050	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾	1.00	2	0.1	0.0	0.5	0.6	18.0	64	10.0	0.1	4	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
13010	(粉乳類) 脱脂粉乳	2.00	7	0.7	0.0	0.0	1.1	11.4	36	22.0	0.0	0	0.0	0.01	0.03	0.1	0.0
14017	無発酵バター 有塩バター	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	7.5	0	0.2	0.0	5	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.0	0.1	57.0	4	0.3	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
17047	麦みそ	1.00	2	0.1	0.0	0.1	0.3	42.0	3	0.8	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
13040	(チーズ類) プロセスチーズ	4.00	13	0.9	1.0	0.0	0.1	44.0	2	25.2	0.0	10	0.0	0.00	0.02	0.0	0.1
合 計			104	7.9	7.1	1	4	195.0	241	108.13	0.86	56	0.1	0.2	0.1	2.6	0.5



<作り方>

1. 焼き豆腐をミキサーにかける。
2. 山芋をミキサーにかけトロトロにする。
3. 人参、蓮根、長ネギをみじん切りにする。
(ミキサーにかけても良い)
4. 豚ミンチは粘りが出るまで混ぜ、塩コショウを振り混ぜ下味をつける。
5. 4の中に1, 2, 3の材料を入れよく混ぜる。
6. 5の中にスキム、とろけるチーズ、ひじき、溶かしたバター、醤油、味噌、塩コショウを入れよく混ぜ味を付ける。
7. 混ぜたら手で小判形にし鉄板(フライパン)に並べ焼く。オープンの場合は200度で15~20分程焼く。

ポイント

子どもの好きなチーズを中に入れて、混ぜ込むことで野菜も一緒に食べる事ができ、バターや味噌の風味でやわらかい味となる。また、スキムとひじきでカルシウムと鉄分も摂れ、栄養満点のハンバーグ。

子どもの様子

「おかわり」との声が多く、聞かれる人気の一品。

No.13 (献立名) ハンバーグ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11089	うし [ひき肉] 生	20.00	50	3.4	4.2	0.0	0.1	12.8	52	1.2	0.5	3	0.0	0.02	0.04	0.2	0.0
11163	ぶた [ひき肉] 生	20.00	42	3.5	3.4	0.0	0.0	11.4	58	1.2	0.2	2	0.1	0.14	0.04	0.2	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	5.00	7	0.6	0.5	0.0	0.0	7.0	7	2.3	0.1	11	0.2	0.00	0.02	0.0	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	20.00	7	0.2	0.0	0.3	1.7	0.4	30	3.4	0.1	0	0.0	0.01	0.00	1.4	0.0
6212	にんじん 根 皮つき 生	5.00	2	0.0	0.0	0.1	0.5	1.4	15	1.4	0.0	36	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
1079	パン粉 乾燥	2.00	7	0.3	0.1	0.1	1.3	9.2	3	0.7	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17036	トマトケチャップ	3.00	3	0.0	0.0	0.1	0.8	36.0	11	0.5	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.2	0.1
17001	(ウスターソース類) ウスターソース	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0.1	16.5	1	0.3	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			119	8.2	8.3	1	4	94.7	177	10.94	0.88	52	0.3	0.2	0.1	2.3	0.2

<作り方>

- 1．玉ねぎと人参をみじん切りにし、湯がく。
- 2．ひき肉に1と卵、パン粉を入れこねる。
- 3．小判型に丸め、200 のオーブンで10分程度焼く。
- 4．トマトケチャップとウスターソースを混ぜあわせ火にかける。
- 5．焼けたハンバーグに4のソースをかけ完成。

No.14 (献立名) からあげ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11221	にわとり〔若どり・主品目〕もも皮つき生	50.00	95	8.3	7.1	0.0	0.0	31.0	145	2.5	0.3	20	0.2	0.05	0.08	1.5	0.1
6223	にんにくりん茎生	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.1	5	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0
6103	しょうが根茎皮なし生	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	5	0.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	2.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	114.0	8	0.6	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.3
16023	(混成酒類) 合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油	5.00	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
2034	じゃがいもでん粉	5.00	17	0.0	0.0	0.0	4.1	0.1	2	0.5	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合計			162	8.5	12.1	0	5	145.5	165	4.00	0.38	20	0.2	0.1	0.1	1.7	0.4

<作り方>

1. 鶏肉を食べやすい大きさにカットする。
2. にんにく、しょうがをすりおろす。
3. 2に醤油、料理酒を加える。
4. 3に1を漬けておく。
5. 漬けた肉に片栗粉をまぶし、200の油で揚げる。

No.15

(献立名)

からあげ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11221	にわとり〔若どり・主品目〕もも皮つき生	70.00	133	11.6	9.9	0.0	0.0	43.4	203	3.5	0.4	28	0.3	0.07	0.11	2.1	0.1
1015	薄力粉 1等	2.00	7	0.2	0.0	0.1	1.5	0.0	2	0.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.0	0.1	85.5	6	0.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
6223	にんにくりん茎 生	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.1	5	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0
6366	(しょうが類) しょうが根茎皮なし 生 おろし汁	2.00	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	6	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
16003	(醸造酒類) 清酒 本醸造酒	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油	6.00	53	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			197	12.0	16.0	0	2	129.1	222	4.55	0.47	28	0.3	0.1	0.1	2.2	0.4

No.16 (献立名) 豚肉とキャベツのトロみ炒め

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11129	ぶた〔大型種肉〕ばら脂身つき生	20.00	73	2.9	7.1	0.0	0.0	10.0	48	0.6	0.1	2	0.1	0.10	0.03	0.2	0.0
6061	キャベツ 結球葉 生	30.00	6	0.4	0.1	0.5	1.6	1.5	60	12.9	0.1	1	0.0	0.01	0.01	12.3	0.0
6212	にんじん 根皮つき生	6.00	2	0.0	0.0	0.2	0.6	1.7	18	1.7	0.0	43	0.0	0.00	0.00	0.4	0.0
6226	根深ねぎ 葉軟白生	10.00	4	0.1	0.0	0.3	0.8	0.0	20	3.6	0.0	1	0.0	0.01	0.00	1.4	0.0
6263	ブロッコリー 花序 生	10.00	4	0.5	0.1	0.5	0.7	0.7	46	5.0	0.1	8	0.0	0.02	0.02	14.0	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	20.00	28	2.4	2.0	0.0	0.1	28.0	26	9.2	0.3	42	0.8	0.01	0.07	0.0	0.1
14006	調合油	0.80	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	5.00	4	0.4	0.0	0.0	0.4	285.0	20	1.5	0.1	0	0.0	0.00	0.01	0.0	0.7
17028	顆粒和風だし		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
2034	じゃがいもでん粉		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14002	ごま油	0.80	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			135	6.8	10.9	1	4	326.9	238	34.44	0.77	97	0.9	0.2	0.1	28.3	0.8

<作り方>

1. フライパンに油の半量を熱し、溶き卵を流しいれ、大きめのスクランブルエッグを作る。
2. 鍋に残りの油を熱し、豚肉、キャベツ、にんじん、ねぎ、ブロッコリーを炒める。
3. 全体に火が通ったらAを加えて全体を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
4. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、1を戻して合わせる。
ごま油を入れてさっと混ぜできあがり。

No.17 (献立名) ささ身のかぼす風味

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11227	にわとり〔若どり・副品目〕ささみ 生	50.00	49	12.0	0.4	0.0	0.1	20.0	205	2.0	0.2	3	0.0	0.05	0.06	1.5	0.1
16001	(醸造酒類) 清酒 普通酒	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
2034	じゃがいもでん粉	3.00	10	0.0	0.0	0.0	2.4	0.1	1	0.3	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17014	精製塩 家庭用	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
14006	調合油	6.00	53	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
7052	(かんきつ類) かぼす果汁 生	4.00	1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	6	0.3	0.0	0	0.0	0.00	0.00	1.7	0.0
3003	車糖 上白糖	4.50	18	0.0	0.0	0.0	4.5	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	4.50	3	0.3	0.0	0.0	0.4	256.5	18	1.3	0.1	0	0.0	0.00	0.01	0.0	0.7
合 計			136	12.3	6.4	0	8	315.7	229	3.96	0.25	3	0.0	0.0	0.1	3.2	0.8



<作り方>

1. ささ身の筋をとり、塩・酒をふっておく。
2. Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮たちさせる。
3. 1に片栗粉をまぶし揚げる。
4. 2に3をからませる。切ったかぼすを添える。
タレは揚げたささ身を器にのせた上からかけてもOK!

ポイント

- ・ささ身は火を通しすぎると固くなるので揚げるタイミングに気をつける。
- ・お肉は鶏もも肉に変えてもOK!

人気の理由

- ・かぼすの風味・酸味が食欲をそそる。
- ・馴染みのあるかぼすを使用しているのでよく食べる。

No.18 (献立名) 鮭フライ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
10134	(さけ・ます類) しろさけ 生	45.00	56	10.0	1.8	0.0	0.0	29.7	158	6.3	0.2	5	14.4	0.07	0.09	0.5	0.1
1015	薄力粉 1等	1.00	3	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	1	0.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	3.00	4	0.4	0.3	0.0	0.0	4.2	4	1.4	0.0	6	0.1	0.00	0.01	0.0	0.0
1079	パン粉 乾燥	8.00	30	1.2	0.5	0.3	5.1	36.8	12	2.6	0.1	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.1
17042	半固形状ドレッシング マヨネーズ 全卵型	5.00	33	0.1	3.8	0.0	0.2	36.5	1	0.4	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
合 計			127	11.7	6.5	0	6	107.2	175	10.92	0.40	12	14.5	0.1	0.1	0.5	0.3

マヨネーズ タルタルマヨネーズを使用する。

揚げ物なので人気メニュー

No.19 (献立名) 鮭のカレーマヨ焼き

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
10134	(さけ・ます類) しろさけ 生	50.00	62	11.2	2.1	0.0	0.1	33.0	175	7.0	0.3	6	16.0	0.08	0.11	0.5	0.1
17042	半固形状ドレッシングマヨネーズ 全卵型	5.00	33	0.1	3.8	0.0	0.2	36.5	1	0.4	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
17061	カレー粉	0.20	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	3	1.1	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	2.00	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	4	0.2	0.0	1	0.0	0.00	0.00	1.5	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.7	5	0.5	0.0	14	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	5.00	2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.1	8	0.9	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.4	0.0
17012	食塩	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17065	こしょう 混合 粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.1	1	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			99	11.4	5.9	0	1	91.4	197	10.19	0.36	21	16.0	0.1	0.1	2.5	0.3



<作り方>

1. オープンを170 に温めておく。
2. 鮭の切り身に塩こしょうをふっておく。
3. ピーマン、人参、玉ねぎをみじん切りにする。
4. マヨネーズに3を加え、カレー粉、塩、こしょう、醤油を加えてよく混ぜる。
5. 2の鮭に4のソースを塗る。
6. 温めておいたオーブンにクッキングシートをひき、5の鮭をのせて、様子をみながら20分ほど焼く。

ポイント

- ・野菜は細かくみじん切りにする。
- ・鮭はオーブンで一度ある程度焼き、その後ソースをのせて焼く。
- ・カレーマヨネーズの味付けなので子どもに人気!

No.20 (献立名) 白身魚のカレー風味揚げ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
10272	メルルーサ 生		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
16003	(醸造酒類) 清酒 本醸造酒		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17012	食塩		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
1015	薄力粉 1等		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17061	カレー粉		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

*メルルーサ = 白身魚なら、なんでもOK!

<作り方>

1. 魚に酒をふり、塩で下味をつけておく。
2. 小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせる。
3. 1の魚に2をまぶし、余分な粉を落として180度の油で表面がきつね色になるまでカラッと揚げる。

ポイント

魚が苦手な子もカレーの香りにつられてよく食べる。

No.21 (献立名) **はんぺんのチーズ揚げ**

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
10385	はんぺん	30.00	28	3.0	0.3	0.0	3.4	177.0	48	4.5	0.2	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.5
12004	鶏卵 全卵 生	5.00	7	0.6	0.5	0.0	0.0	7.0	7	2.3	0.1	11	0.2	0.00	0.02	0.0	0.0
13040	(チーズ類) プロセスチーズ	5.00	16	1.1	1.3	0.0	0.1	55.0	3	31.5	0.0	13	0.0	0.00	0.02	0.0	0.1
1079	パン粉 乾燥	7.00	26	1.0	0.5	0.3	4.4	32.2	11	2.3	0.1	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.1
1015	薄力粉 1等	3.00	10	0.2	0.0	0.1	2.3	0.0	3	0.6	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14008	なたね油	5.00	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			131	6.0	7.6	0	10	271.2	71	41.21	0.35	24	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7



<作り方>

1. はんぺんに切り込みを入れる。(全部は切り落とさないように注意する。)
2. 切り込みを入れた にスライスチーズを挟む。
3. 2 に小麦粉 たまご パン粉の順に衣を付け、180度に温めた油でキツネ色になるまで両面揚げる。
4. 予熱が取れてから6等分に切り完成。

ポイント

揚げ油の温度が高いとチーズが溶けだし、はねる場合があるので、高温でサッと揚げる。

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
10383	つみれ	25.00	26	3.0	1.1	0.0	1.6	142.5	45	15.0	0.3	0	1.3	0.01	0.05	0.0	0.4
6153	たまねぎ りん茎 生	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.1	6	0.7	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.3	1.4	11	1.0	0.0	28	0.0	0.00	0.00	0.2	0.0
6227	葉ねぎ 葉 生	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	3	0.8	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
6151	たけのこ 水煮缶詰	4.00	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	3	0.8	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6318	れんこん 根茎 ゆで	4.00	3	0.1	0.0	0.1	0.6	0.6	10	0.8	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.7	0.0
8013	しいたけ 乾しいたけ 乾	1.00	3	0.2	0.0	0.5	0.6	0.1	22	0.1	0.0	0	0.2	0.00	0.02	0.2	0.0
4032	だいず 木綿豆腐	5.00	4	0.4	0.2	0.1	0.1	0.5	6	4.7	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	2.00	3	0.2	0.2	0.0	0.0	2.8	3	0.9	0.0	4	0.1	0.00	0.01	0.0	0.0
5017	ごま 乾	0.50	3	0.1	0.3	0.1	0.1	0.0	2	6.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
1015	薄力粉 1等	2.00	7	0.2	0.0	0.1	1.5	0.0	2	0.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油	5.00	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6065	きゅうり 果実 生	15.00	2	0.2	0.0	0.2	0.5	0.2	30	3.9	0.0	4	0.0	0.00	0.00	2.1	0.0
17042	半固形状ドレッシング マヨネーズ 全卵型	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	7.3	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			104	4.5	7.6	1	6	155.5	142	35.15	0.55	37	1.5	0.0	0.1	3.9	0.4



<作り方>

1. 野菜類をみじん切りにし、すり身に加え、豆腐、卵、小麦粉、ごまも入れ、よく混ぜる。
2. 一口大にし、油で揚げる。
3. 胡瓜、マヨネーズを付け合わせる。

ポイント

油で揚げる料理なので、時間はかかりますが、竹の子や、レンコンの食感が良い。

No.23 (献立名) 親子焼き

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11230	にわとり [二次品目] ひき肉 生	20.00	34	3.5	2.4	0.0	0.0	11.0	50	1.6	0.2	7	0.0	0.02	0.03	0.2	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	40.00	57	4.9	4.1	0.0	0.2	56.0	52	18.4	0.6	84	1.5	0.02	0.15	0.0	0.2
9050	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾	1.00	2	0.1	0.0	0.5	0.6	18.0	64	10.0	0.1	4	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6212	にんじん 根 皮つき 生	20.00	7	0.1	0.0	0.6	1.9	5.6	60	5.6	0.0	144	0.0	0.01	0.01	1.2	0.0
6245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	5.00	1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.1	10	0.6	0.0	2	0.0	0.00	0.00	3.8	0.0
6207	にら 葉 生	5.00	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	26	2.4	0.0	15	0.0	0.00	0.01	1.0	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	20.00	7	0.2	0.0	0.3	1.7	0.4	30	3.4	0.1	0	0.0	0.01	0.00	1.4	0.0
3003	車糖 上白糖	3.00	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17008	うすくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	189.0	10	0.7	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.5
14006	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			131	9.1	7.6	2	8	280.1	301	42.70	1.01	255	1.5	0.1	0.2	7.6	0.7

<作り方>

1. 野菜は千切りにしておく。
2. ひじきは水で戻しておく。
3. 鍋に油を入れ、鶏ミンチを炒め、野菜、ひじきを入れて炒め、調味料で味付けする。
4. 3を少し冷まし、卵を溶きほぐし混ぜ合わせる。
5. オープンで焼く。

ポイント

野菜がたくさん入るので、薄口しょうゆを少量入れることで味がしまり、美味しくなる。

No.24 (献立名)

卵の春巻き揚げ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
12004	鶏卵 全卵 生	40.00	57	4.9	4.1	0.0	0.2	56.0	52	18.4	0.6	84	1.5	0.02	0.15	0.0	0.2
6239	パセリ 葉 生	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	10	2.9	0.1	6	0.0	0.00	0.00	1.2	0.0
6175	スイートコーン 未熟種子 生	5.00	4	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	15	0.2	0.0	0	0.0	0.01	0.01	0.4	0.0
1179	春巻きの皮 生	15.00	43	1.2	0.2	0.7	9.3	66.0	12	2.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
14006	調合油	5.00	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17042	半固形状ドレッシング マヨネーズ 全卵型	5.00	33	0.1	3.8	0.0	0.2	36.5	1	0.4	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
17036	トマトケチャップ	5.00	5	0.1	0.0	0.1	1.4	60.0	19	0.8	0.0	2	0.0	0.00	0.00	0.4	0.2
	水溶き小麦粉																
17012	食塩	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17065	こしょう 混合 粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
	合 計		188	6.5	13.2	1	12	222.5	108	24.64	0.80	94	1.5	0.0	0.2	2.0	0.6



<作り方>

1. パセリはカッターにかけ、みじん切りにする。
2. 卵は茹でて、みじん切りにし、分量のマヨネーズ、塩、こしょう、コーンを入れて混ぜる。
3. 春巻きの皮に包み、油で揚げる。
4. ケチャップを添えて、できあがり。

ポイント

見た目も良く、食感や味は子どもが喜ぶメニュー。
鉄分は摂れるが、エネルギーが高いのでお誕生日会など映えるメニューの時がおすすめ！

No.25 (献立名) 甘酢あんかけ玉子焼き

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
12004	鶏卵 全卵 生	30.00	43	3.7	3.1	0.0	0.1	42.0	39	13.8	0.5	63	1.1	0.02	0.11	0.0	0.1
11183	ぶた [ベーコン類] ばらベーコン	7.00	28	0.9	2.7	0.0	0.0	56.0	15	0.4	0.0	0	0.0	0.03	0.01	2.5	0.1
6212	にんじん 根 皮つき 生	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.4	1.1	12	1.1	0.0	29	0.0	0.00	0.00	0.2	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	6.00	2	0.1	0.0	0.1	0.5	0.1	9	1.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.4	0.0
3003	車糖 上白糖	1.00	4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17008	うすくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.0	0.1	63.0	3	0.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
14006	調合油	0.50	4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6160	チンゲンサイ 葉 生	8.00	1	0.0	0.0	0.1	0.2	2.6	21	8.0	0.1	14	0.0	0.00	0.01	1.9	0.0
8001	えのきたけ 生	5.00	2	0.1	0.0	0.2	0.4	0.1	17	0.0	0.1	0	0.0	0.01	0.01	0.0	0.0
17015	穀物酢	3.00	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	2.00	8	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.0	0.1	85.5	6	0.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
2034	じゃがいもでん粉	2.00	7	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	1	0.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17012	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
合 計			102	5.0	6.3	0	6	289.7	123	25.35	0.71	106	1.2	0.1	0.1	5.0	0.7



<作り方>

野菜あんを作る

1. 青梗菜・えのき茸は食べやすい長さに切る。
2. 鍋に1の野菜を入れひたひたになる程度水を入れ沸騰させる。
3. 砂糖・濃口醤油・酢を入れ塩で味を調え水溶き片栗でとろみをつける。

玉子焼きを作る

1. ベーコン・人参は千切り玉ねぎはスライスする。
2. フライパンに油を熱し1をしんなりする程度に炒めボウルで粗熱をとる。
3. 玉子を割り砂糖・薄口しょう油を入れ溶きほぐす。
4. 2の炒めた野菜に3を入れ混ぜる。
5. 鉄パンにクッキングシートを敷き4の卵液を流し入れる。
6. 200℃に予熱したオーブンで10分~15分程度焼く。
7. 粗熱がとれたら食べやすい大きさに切りあんをかける。

ポイント

- ・鉄板に流し込み、焼き食べやすい大きさに切って提供した。
- ・甘酢あんを上からかけることで、ツルっとした食感で、子ども達にも食べやすい。
- ・暑い日などにも酸味があるので食欲をそそる1品。

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
4023	だいず 全粒 黄大豆 国産 乾	5.00	19	1.7	1.0	1.1	1.5	0.1	95	9.0	0.3	0	0.0	0.04	0.01	0.2	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	5.00	2	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	14	1.3	0.0	35	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
9050	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾	1.50	3	0.1	0.0	0.8	0.9	27.0	96	15.0	0.1	5	0.0	0.00	0.01	0.0	0.1
10056	(いわし類) しらす干し 半乾燥品	2.00	4	0.8	0.1	0.0	0.0	52.0	10	10.4	0.0	5	1.2	0.00	0.00	0.0	0.1
10376	かに風味かまぼこ	3.00	3	0.4	0.0	0.0	0.3	25.5	2	3.6	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
6245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	5.00	1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.1	10	0.6	0.0	2	0.0	0.00	0.00	3.8	0.0
6180	スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0.4	4.2	3	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	5.00	7	0.6	0.5	0.0	0.0	7.0	7	2.3	0.1	11	0.2	0.00	0.02	0.0	0.0
1015	薄力粉 1等	10.00	35	0.8	0.2	0.3	7.6	0.0	11	2.0	0.1	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0
17012	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
14006	調合油	5.00	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			118	4.6	6.8	2	11	156.5	246	44.21	0.62	58	1.4	0.1	0.0	4.3	0.4



<作り方>

- 大豆は前日に水に浸し、当日固ゆでにする。
ゆで大豆を使用する場合は、10gにする。
- 人参、ピーマンは千切り、ひじきは水で戻して食べやすい長さに切る。
かにかまは4～5cmの長さにし、さく。
- 衣をつくり、1、2、じゃこ、コーンを加え、油で揚げる。

ポイント

カリカリッと揚がって、ちりめんじゃこやひじきが入っていて、栄養価も高く、彩りも良く、園児がよく食べる。

No.27

(献立名)

高野豆腐のオランダ煮

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11221	にわとり〔若どり・主品目〕もも皮つき生	20.00	38	3.3	2.8	0.0	0.0	12.4	58	1.0	0.1	8	0.1	0.02	0.03	0.6	0.0
6214	にんじん根皮なし生	10.00	3	0.1	0.0	0.2	0.9	3.4	27	2.6	0.0	69	0.0	0.01	0.01	0.6	0.0
6153	たまねぎりん茎生	20.00	7	0.2	0.0	0.3	1.7	0.4	30	3.4	0.1	0	0.0	0.01	0.00	1.4	0.0
2017	じゃがいも塊茎皮なし生	20.00	12	0.4	0.0	1.8	3.5	0.2	82	0.8	0.1	0	0.0	0.02	0.01	5.6	0.0
4042	だいず凍り豆腐乾	4.00	20	2.0	1.4	0.1	0.2	17.6	1	25.2	0.3	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6245	(ピーマン類)青ピーマン果実生	7.00	1	0.1	0.0	0.2	0.4	0.1	13	0.8	0.0	2	0.0	0.00	0.00	5.3	0.0
8013	しいたけ乾しいたけ乾	1.00	3	0.2	0.0	0.5	0.6	0.1	22	0.1	0.0	0	0.2	0.00	0.02	0.2	0.0
3003	車糖上白糖	1.00	4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	2.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	114.0	8	0.6	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.3
2034	じゃがいもでん粉揚げ油	2.00	7	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	1	0.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			95	6.4	4.3	3	10	148.3	242	34.68	0.69	79	0.3	0.1	0.1	13.7	0.4



<作り方>

1. 高野豆腐を水に戻し、水気をきりサイコロ切りにする。
2. 玉ねぎ、ピーマン、じゃがいもをサイコロ切りにする。
人参、乾椎茸を短冊切りにする。
3. フライパンに油を注ぎ、1の高野豆腐を揚げる。
4. 別のフライパンに鶏肉を入れ、炒める。
鶏肉に火が通ったら2の野菜を入れ、炒める。
5. 火が通ったら、3の高野豆腐を入れ、砂糖、醤油を入れて味付けをする。
6. 弱火で2分ほど煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

オランダ煮とは、先に油で調理してから煮る方法のことで、いつもの高野豆腐とは違った食感が味わえる。外はカリッと、中はもっちりとした食感が子どもたちにも人気。高タンパクで栄養価が高く、成長期にある子どもに最も必要な体を作る材料がたっぷりと含まれた食品である。

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1015	薄力粉 1等	8.00	28	0.7	0.1	0.2	6.1	0.0	9	1.6	0.0	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0
4046	だいず 系引き納豆	10.00	19	1.7	1.0	0.7	1.2	0.2	66	9.0	0.3	0	0.0	0.01	0.06	0.0	0.0
6227	葉ねぎ 葉 生	3.00	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	8	2.4	0.0	4	0.0	0.00	0.00	1.0	0.0
60323	洋風料理 ハンバーグステーキ類 豆腐ハンバーグ	5.00	7	0.5	0.5	0.1	0.4	12.5	10	3.4	0.1	2	0.0	0.01	0.00	0.1	0.0
6048	西洋かぼちゃ 果実 生	10.00	8	0.2	0.0	0.4	2.1	0.1	45	1.5	0.1	33	0.0	0.01	0.01	4.3	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	10.00	3	0.1	0.0	0.2	0.8	0.2	15	1.7	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.7	0.0
8001	えのきたけ 生	5.00	2	0.1	0.0	0.2	0.4	0.1	17	0.0	0.1	0	0.0	0.01	0.01	0.0	0.0
10329	(えび類) ブラックタイガー 養殖 生	15.00	12	2.8	0.0	0.0	0.0	22.5	35	10.1	0.0	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.1
12004	鶏卵 全卵 生	5.00	7	0.6	0.5	0.0	0.0	7.0	7	2.3	0.1	11	0.2	0.00	0.02	0.0	0.0
13010	(粉乳類) 脱脂粉乳	2.00	7	0.7	0.0	0.0	1.1	11.4	36	22.0	0.0	0	0.0	0.01	0.03	0.1	0.0
14006	調合油	8.00	71	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			164	7.3	10.2	2	12	54.0	247	53.95	0.72	50	0.2	0.1	0.1	6.2	0.1



<作り方>

1. 玉ねぎ・かぼちゃは千切り、オクラは輪切り、ねぎは小口切り、えのきは2cm幅に切る。
 2. 小麦粉・卵・スキムミルク・水・納豆のたれを混ぜ、衣を作る。
 3. 2に1と納豆・えびを入れよく混ぜる。
 4. 中温の油で3を揚げる。
(おたまを使ってすべりこませるようにすると簡単)
- *衣は水を加減して普通の天ぷらよりも固めの衣にするとよい。

ポイント

- ・オクラがない時期は、かぼちゃを増やしても良い。
- ・納豆が入っているので鉄分・カルシウムが取れる。
- ・味付けは納豆のタレのみだが、噛めば噛むほど甘味が出ておいしい。

No.29 (献立名) 納豆入り麻婆豆腐

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
4032	だいず 木綿豆腐	60.00	44	4.2	2.9	0.7	0.9	5.4	66	55.8	0.9	0	0.0	0.05	0.02	0.0	0.0
11163	ぶた〔ひき肉〕生	15.00	31	2.7	2.6	0.0	0.0	8.6	44	0.9	0.2	1	0.1	0.10	0.03	0.2	0.0
4047	だいず 挽きわり納豆	10.00	19	1.7	1.0	0.6	1.1	0.2	70	5.9	0.3	0	0.0	0.01	0.04	0.0	0.0
6226	根深ねぎ 葉 軟白生	20.00	7	0.3	0.0	0.5	1.7	0.0	40	7.2	0.1	1	0.0	0.01	0.01	2.8	0.0
6212	にんじん 根 皮つき生	15.00	5	0.1	0.0	0.4	1.4	4.2	45	4.2	0.0	108	0.0	0.01	0.01	0.9	0.0
6103	しょうが 根茎 皮なし生	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17047	麦みそ	2.00	4	0.2	0.1	0.1	0.6	84.0	7	1.6	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
17007	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	171.0	12	0.9	0.1	0	0.0	0.00	0.01	0.0	0.4
3003	車糖 上白糖	1.00	4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
2034	じゃがいもでん粉	0.50	2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合計			135	9.3	8.7	2	7	273.4	284	76.55	1.52	111	0.1	0.2	0.1	3.9	0.7



<作り方>

- 豆腐は角切り、白ネギはみじん切り、人参は細かいみじん切りにし、生姜はすりおろす。
- 豆腐は水気を切っておく。
- フライパンに油をなじませ豚ミンチ、ねぎ、人参、おろししょうがを炒める。
- 調味料を合わせて加え混ぜる。
- 豆腐を入れ、納豆を加える。
- 豆腐を崩さないように混ぜ合わせる。
水溶性片栗粉は、納豆の粘りができるので好みで入れる。

ポイント

・納豆を入れてぐつぐつ煮込まないほうが、おいしく出来上がります。

人気の理由

子どもたちが大好きな納豆が入っているから。具材にいろんな野菜を追加したり、豆腐をなすに変えたりもできる。味付けも、納豆が入ることにより、減塩効果もある。暑い夏には、食欲がなくても食べやすく、鉄分も豊富で栄養価も高い。園では、ニラの代わりにモロヘイヤ等を入れたり、どんな食材でも合う。

No.30 (献立名) マーボーアラビータ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
4032	だいず 木綿豆腐	50.00	37	3.5	2.5	0.6	0.8	4.5	55	46.5	0.8	0	0.0	0.05	0.02	0.0	0.0
11163	ぶた [ひき肉] 生	30.00	63	5.3	5.2	0.0	0.0	17.1	87	1.8	0.3	3	0.1	0.21	0.07	0.3	0.0
6153	たまねぎ りん茎 生	20.00	7	0.2	0.0	0.3	1.7	0.4	30	3.4	0.1	0	0.0	0.01	0.00	1.4	0.0
6184	加工品 ホール 食塩無添加	20.00	4	0.2	0.0	0.3	0.9	0.8	48	1.8	0.1	9	0.0	0.01	0.01	2.0	0.0
6182	赤色トマト 果実 生	30.00	6	0.2	0.0	0.3	1.4	0.9	63	2.1	0.1	14	0.0	0.02	0.01	4.5	0.0
6223	にんにく りん茎 生	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6239	パセリ 葉 生	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.3	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0
14001	オリーブ油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17027	固形ブイヨン	1.00	2	0.1	0.0	0.0	0.4	170.0	2	0.3	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.4
2034	じゃがいもでん粉	2.00	7	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	1	0.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	2.00	8	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17036	トマトケチャップ	5.00	5	0.1	0.0	0.1	1.4	60.0	19	0.8	0.0	2	0.0	0.00	0.00	0.4	0.2
17001	(ウスターソース類) ウスターソース	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0.3	33.0	2	0.6	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
合 計			157	9.6	9.8	2	10	286.8	308	57.77	1.32	29	0.1	0.3	0.1	8.7	0.7

<作り方>

1. 豆腐は水を切り、1センチ角に切って湯通しする。
2. たまねぎ、にんにくは粗いみじん切りにしておく。ホールトマトは手でよくつぶしトマトは1～1.5センチ角に切る。
3. フライパンを熱し、オリーブ油を入れにんにく、たまねぎを炒める。
4. 香りが立ってきたら豚ミンチ、ホールトマトを加えて煮る。味付けをしてふつふつと沸騰したら豆腐とトマトを加え味をととのえ水溶き片栗粉を入れ、パセリを加える。

ポイント

トマトの酸味とにんにくが香り、味の染みた豆腐がとても美味しい。暑い夏に食欲がわくメニュー。

No.31

(献立名)

豆腐団子のケチャップ煮

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
4032	だいず 木綿豆腐	40.00	29	2.8	2.0	0.4	0.6	3.6	44	37.2	0.6	0	0.0	0.04	0.02	0.0	0.0
11230	にわとり [二次品目] ひき肉 生	15.00	26	2.6	1.8	0.0	0.0	8.3	38	1.2	0.1	6	0.0	0.01	0.03	0.2	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	5.00	7	0.6	0.5	0.0	0.0	7.0	7	2.3	0.1	11	0.2	0.00	0.02	0.0	0.0
1015	薄力粉 1等	5.00	17	0.4	0.1	0.1	3.8	0.0	6	1.0	0.0	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0
2034	じゃがいもでん粉	5.00	17	0.0	0.0	0.0	4.1	0.1	2	0.5	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6227	葉ねぎ 葉 生	3.00	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	8	2.4	0.0	4	0.0	0.00	0.00	1.0	0.0
17036	トマトケチャップ	1.50	2	0.0	0.0	0.0	0.4	18.0	6	0.2	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0
17001	(ウスターソース類) ウスターソース	2.00	2	0.0	0.0	0.0	0.5	66.0	4	1.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
3003	車糖 上白糖	2.00	8	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油	5.00	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			153	6.6	9.4	1	12	103.0	113	46.04	0.92	20	0.2	0.1	0.1	1.2	0.3



<作り方>

1. 豆腐を水切りする。
2. 1に、ひき肉 卵 ねぎ 片栗粉を混ぜる。
3. 2に小麦粉をまぶし油で揚げる。
4. 調味料を鍋でひと煮立ちさせ、揚げた3にからめる。

ポイント

- ・豆腐の水切りをしっかりする。
- ・団子を揚げた後、ケチャップによくからめ残ったソースを団子にかけてしっかりと味付けにする。

人気理由

- ・子どもの好きなケチャップ味である。

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
9053	ひじき ほしひじき 鉄釜 乾	3.00	6	0.3	0.1	1.6	1.7	54.0	192	30.0	1.7	11	0.0	0.00	0.01	0.0	0.1
4081	だいず 蒸し大豆 黄大豆	5.00	9	0.8	0.5	0.5	0.7	11.5	41	3.8	0.1	0	0.0	0.01	0.01	0.0	0.0
6212	にんじん 根 皮つき 生	5.00	2	0.0	0.0	0.1	0.5	1.4	15	1.4	0.0	36	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
6245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	5.00	1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.1	10	0.6	0.0	2	0.0	0.00	0.00	3.8	0.0
1015	薄力粉 1等	4.00	14	0.3	0.1	0.1	3.0	0.0	4	0.8	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
2034	じゃがいもでん粉	1.00	3	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油	6.00	53	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17012	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
合 計			88	1.5	6.7	2	7	106.0	262	36.62	1.94	48	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3



<作り方>

1. ひじきは水に戻し、よく洗って水気を切っておく。
2. 人参、ピーマンは千切りに切っておく。
3. ボウルに1、2 蒸し大豆を入れ小麦粉を少しまぶしておく。
4. 別のボウルに小麦粉、片栗粉、塩、水を加え衣を作り3に混ぜる。
5. 4を一口大にまとめ170度の油でカリッとするまで揚げる。

ポイント

- ・ ひじきの水気はしっかり切っておく。
- ・ 衣を入れる前に小麦粉を少しまぶしておくとかリッと揚がる。
- ・ 時間がたってもカリッと歯ごたえがあり、ひじきと大豆の栄養満点で、子どもたちの大好きなメニュー。

No.33 (献立名) ひじきサラダ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
9050	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾	1.50	3	0.1	0.0	0.8	0.9	27.0	96	15.0	0.1	5	0.0	0.00	0.01	0.0	0.1
16025	(混成酒類) みりん 本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.0	0.1	57.0	4	0.3	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
6214	にんじん 根 皮なし 生	5.00	2	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	14	1.3	0.0	35	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
6065	きゅうり 果実 生	15.00	2	0.2	0.0	0.2	0.5	0.2	30	3.9	0.0	4	0.0	0.00	0.00	2.1	0.0
10379	蒸しかまぼこ	5.00	5	0.6	0.0	0.0	0.5	50.0	6	1.3	0.0	0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.1
6178	スイートコーン 未熟種子 カーネル 冷凍	5.00	5	0.1	0.1	0.2	1.0	0.1	12	0.2	0.0	0	0.0	0.01	0.00	0.2	0.0
17043	半固形状ドレッシング マヨネーズ 卵黄型	4.00	27	0.1	3.0	0.0	0.0	30.8	1	0.8	0.0	2	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
合 計			45	1.3	3.2	1	4	166.7	161	22.71	0.22	47	0.1	0.0	0.0	2.6	0.4



<作り方>

1. ひじきは戻して調味料で煮て冷ます。
にんじん・きゅうりは千切り、かまぼこは短い短冊、それぞれ茹で冷ます。コーンも茹で冷ます。
2. 1をマヨネーズで和える。

ポイント

- ・マヨネーズやコーンの甘さで、ひじきと野菜が食べやすいレシピ。

子どもの様子

- ・子どもたちからはもちろん、職員からも人気のレシピ。

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11227	にわとり [若どり・副品目] ささみ 生	30.00	29	7.2	0.2	0.0	0.0	12.0	123	1.2	0.1	2	0.0	0.03	0.03	0.9	0.0
17012	食塩	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17065	こしょう 混合 粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6226	根深ねぎ 葉 軟白 生	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	6	1.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.4	0.0
6103	しょうが 根茎 皮なし 生	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	3	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
16003	(醸造酒類) 清酒 本醸造酒	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6136	切干しだいこん 乾	3.00	8	0.3	0.0	0.6	2.1	6.3	105	15.0	0.1	0	0.0	0.01	0.01	0.8	0.0
6086	こまつな 葉 生	12.00	2	0.2	0.0	0.2	0.3	1.8	60	20.4	0.3	31	0.0	0.01	0.02	4.7	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.3	1.4	11	1.0	0.0	28	0.0	0.00	0.00	0.2	0.0
5042	ごま ねり	3.00	19	0.6	1.8	0.3	0.5	0.2	14	17.7	0.2	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0
5018	ごま いら	1.50	9	0.3	0.8	0.2	0.3	0.0	6	18.0	0.1	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0
9050	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾	0.50	1	0.0	0.0	0.3	0.3	9.0	32	5.0	0.0	2	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
13010	(粉乳類) 脱脂粉乳	2.00	7	0.7	0.0	0.0	1.1	11.4	36	22.0	0.0	0	0.0	0.01	0.03	0.1	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	171.0	12	0.9	0.1	0	0.0	0.00	0.01	0.0	0.4
17015	穀物酢	5.00	2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	3.00	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14002	ごま油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			113	9.6	5.0	2	9	217.4	408	102.63	0.96	62	0.0	0.1	0.1	7.2	0.5



<作り方>

1. 鶏ささみをAと合わせ蒸す。
2. 野菜は食べやすい大きさに切り、湯がいておく。
3. 調味料を合わせる。
4. 1をほぐし、2と合わせ、3を調節しながら入れる。

ポイント

1つのメニューで、肉、野菜とバランス良く摂取でき、ごまの風味で子ども達も食欲がすすんでいた様子。年齢関係なく、よく噛み、咀嚼力UPにも繋がるメニュー。

No.35 (献立名) コーンサラダ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11176	ぶた [ハム類] ロースハム	5.00	11	0.9	0.7	0.0	0.1	45.5	15	0.2	0.0	0	0.0	0.04	0.01	1.3	0.1
6212	にんじん 根 皮つき 生	15.00	5	0.1	0.0	0.4	1.4	4.2	45	4.2	0.0	108	0.0	0.01	0.01	0.9	0.0
6180	スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル	10.00	8	0.2	0.1	0.3	1.8	21.0	13	0.2	0.0	1	0.0	0.00	0.01	0.2	0.1
6065	きゅうり 果実 生	20.00	3	0.2	0.0	0.2	0.6	0.2	40	5.2	0.1	6	0.0	0.01	0.01	2.8	0.0
6061	キャベツ 結球葉 生	20.00	4	0.3	0.0	0.4	1.0	1.0	40	8.6	0.1	1	0.0	0.01	0.01	8.2	0.0
17043	半固形状ドレッシング マヨネーズ 卵黄型	5.00	33	0.1	3.7	0.0	0.0	38.5	1	1.0	0.0	3	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
17008	うすくちしょうゆ	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	31.5	2	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
14006	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			73	1.9	5.6	1	5	141.9	155	19.52	0.25	118	0.0	0.1	0.0	13.4	0.4

<作り方>

1. ハム、人参、キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにする。
2. ハムは油で炒めておく。
3. 野菜は茹でてかたく絞る。
4. ボウルに2、3とコーンを入れ、マヨネーズ、醤油で味付けし、和える。

ポイント

オムレツ系のメニューは食べやすいようで、子ども達に人気のメニュー。

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
6084	ごぼう 根 生	15.00	9	0.3	0.0	0.9	2.3	2.7	48	6.9	0.1	0	0.0	0.01	0.01	0.5	0.0
17054	みりん風調味料	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	単糖 上白糖	0.50	2	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.0	0.1	85.5	6	0.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
14006	調合油	0.80	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
6065	きゅうり 果実 生	8.00	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	16	2.1	0.0	2	0.0	0.00	0.00	1.1	0.0
11176	ふた [ハム類] ロース ハム ロースハム	5.00	11	0.9	0.7	0.0	0.1	45.5	15	0.2	0.0	0	0.0	0.04	0.01	1.3	0.1
6212	にんじん 根 皮つき 生 (ピーマン類) 黄ピーマン	5.00	2	0.0	0.0	0.1	0.5	1.4	15	1.4	0.0	36	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
6249	果実 生	8.00	2	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	16	0.6	0.0	1	0.0	0.00	0.00	12.0	0.0
17042	半固形状ドレッシング マヨネーズ 全卵型	5.00	33	0.1	3.8	0.0	0.2	36.5	1	0.4	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
5018	ごま いら	1.00	6	0.2	0.5	0.1	0.2	0.0	4	12.0	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
13010	(粉乳類) 脱脂粉乳	1.00	4	0.3	0.0	0.0	0.5	5.7	18	11.0	0.0	0	0.0	0.00	0.02	0.1	0.0
合 計			79	2.1	5.9	1	5	177.7	138	35.06	0.33	41	0.0	0.1	0.0	15.2	0.4



<作り方>

1. フライパンを熱し、油を入れゴボウを炒めて調味料で味付けをする。
ゴボウがやわらかくなったらバットなどに入れ冷ます。
2. きゅうり、ハム、人参、黄パプリカは千切りにしてそれぞれ熱湯に通す。
3. 白すりごまとスキムミルクを混ぜておく。
4. 1、2を3とマヨネーズで和える。

ポイント

- ・スキムミルク入りでカルシウム、ゴボウで食物繊維が摂れる。
- ・黄パプリカで彩も良く、ゴボウを甘辛く味付けしてマヨネーズで和えているのがやみつきになる！

No.37 (献立名) すみれ和え

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
11176	ぶた [ハム類] ロースハム ロースハム	8.00	17	1.5	1.2	0.0	0.2	72.8	23	0.3	0.0	0	0.0	0.06	0.01	2.0	0.2
10056	(いわし類) しらす干し 半乾燥品	3.00	6	1.2	0.1	0.0	0.0	78.0	15	15.6	0.0	7	1.8	0.01	0.00	0.0	0.2
12004	鶏卵 全卵 生	8.00	11	1.0	0.8	0.0	0.0	11.2	10	3.7	0.1	17	0.3	0.00	0.03	0.0	0.0
6191	なす 果実 生	20.00	4	0.2	0.0	0.4	1.0	0.0	44	3.6	0.1	2	0.0	0.01	0.01	0.8	0.0
6065	きゅうり 果実 生	10.00	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.1	20	2.6	0.0	3	0.0	0.00	0.00	1.4	0.0
6214	にんじん 根 皮なし 生	5.00	2	0.0	0.0	0.1	0.4	1.7	14	1.3	0.0	35	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
1158	こめ [うるち米製品] 米粉	3.00	11	0.2	0.0	0.0	2.5	0.0	1	0.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油	5.00	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17015	穀物酢	3.00	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	2.00	8	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.0	0.2	171.0	12	0.9	0.1	0	0.0	0.00	0.01	0.0	0.4
合 計			106	4.5	7.1	1	7	335.0	139	28.23	0.34	63	2.2	0.1	0.1	4.5	0.9



<作り方>

1. なすは短冊に切りアクを抜き、米粉をまぶし油で揚げる。
2. たまごは錦糸卵にする。
3. しらすは熱湯をかける。
4. きゅうり、人参、ハムは千切りにする。
5. Aの調味料で和える。

ポイント

旬のナスを使用した夏のおすすめメニュー

No.38

(献立名)

ごへいもち

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1088	こめ [水稻めし] 精 白米 うるち米		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17047	麦みそ		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17054	みりん風調味料		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
5017	ごま 乾		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
	合 計		0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



<作り方>

- ・炊いたご飯をすりこぎでよくつぶす。
- ・食べやすい型に丸める。
- ・天板にクッキングシートをしき、オーブンで焼く。(180度くらい)
- ・調味料はあわせておく。焼き目がついたら、調味料を塗り5分程したらできあがり。

ポイント

- ・ごはんをよくつぶすこと。

人気の理由

- ・甘辛いみそだれとごはんがマッチしていて1度食べると癖になる味なので、子ども達もよく食べる。

No.39

(献立名)

手作りミルクパン

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1020	強力粉 1等	22.00	74	2.6	0.3	0.6	15.8	0.0	20	3.7	0.2	0	0.0	0.02	0.01	0.0	0.0
3004	単糖 三温糖	2.50	10	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0	0.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
13003	(液状乳類) 普通牛乳	15.00	9	0.5	0.6	0.0	0.7	6.2	23	16.5	0.0	6	0.0	0.01	0.02	0.2	0.0
14017	無発酵バター 有塩バター	2.00	14	0.0	1.6	0.0	0.0	15.0	1	0.3	0.0	10	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17012	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	117.0	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.3
17083	酵母 パン酵母 乾燥	0.60	2	0.2	0.0	0.2	0.3	0.7	10	0.1	0.1	0	0.0	0.05	0.02	0.0	0.0
3005	ざらめ糖 グラニュー糖	3.00	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
13013	(練乳類) 加糖練乳	3.00	9	0.2	0.3	0.0	1.7	2.9	12	7.8	0.0	4	0.0	0.00	0.01	0.1	0.0
14020	マーガリン 家庭用 有塩	6.00	43	0.0	5.0	0.0	0.0	30.0	2	0.8	0.0	2	0.7	0.00	0.00	0.0	0.1
合 計			173	3.6	7.8	1	24	171.9	66	29.51	0.29	21	0.7	0.1	0.1	0.2	0.4



<作り方>

1. 牛乳とバターは一緒に鍋にかけて人肌に温める。
2. 強力粉・砂糖・塩・イーストを合わせ、をゆっくり入れて、合わせる。
3. 一塊になったら、10分程捏ねて、1時間発酵。
4. その間に、常温に戻したマーガリンに練乳・グラニュー糖を合わせておく。
5. 3を100gほどの塊に等分して、丸めて20分発酵。
6. 5をコッペパンのように成形し直し、35度で40分程発酵。
7. 発酵したら、180度のオーブンで12分焼き、荒熱が取れたら、パンの真ん中に切れ目を入れ、4を挟んで、できあがり。

No.40 (献立名) ブルーベリーマフィン(カナダ)

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1015	薄力粉 1等	15.00	52	1.2	0.2	0.4	11.4	0.0	17	3.0	0.1	0	0.0	0.02	0.00	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	5.00	20	0.0	0.0	0.0	5.0	0.1	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17084	ベーキングパウダー	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0.1	34.0	20	12.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
17014	精製塩 家庭用	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	78.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2
12004	鶏卵 全卵 生	5.00	7	0.6	0.5	0.0	0.0	7.0	7	2.3	0.1	11	0.2	0.00	0.02	0.0	0.0
13003	(液状乳類) 普通牛乳	15.00	9	0.5	0.6	0.0	0.7	6.2	23	16.5	0.0	6	0.0	0.01	0.02	0.2	0.0
14017	無発酵バター 有塩バター	6.00	42	0.0	4.9	0.0	0.0	45.0	2	0.9	0.0	31	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
7124	ブルーベリー 生	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	2	0.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
	合 計		132	2.4	6.2	0	18	170.2	69	34.99	0.17	48	0.3	0.0	0.0	0.4	0.4

<作り方>

1. 粉類をボウルに入れて泡だて器でぐるぐる混ぜる。
2. 液体を別のボウルに混ぜておき、1の中に注ぎ入れ、泡だて器でよく混ぜる。
3. ブルーベリーを投入しさらに混ぜる。
4. 型に入れて200 20分焦げそうなら温度を下げる。
5. 串などで刺して何もつかなければ出来上がり。

No.41 (献立名)

かぼちゃチョコマフィン

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	
6048	西洋かぼちゃ 果実生	20.00	16	0.4	0.1	0.7	4.1	0.2	90	3.0	0.1	66	0.0	0.01	0.02	8.6	0.0	
12004	鶏卵 全卵 生	12.00	17	1.5	1.2	0.0	0.0	16.8	16	5.5	0.2	25	0.5	0.01	0.04	0.0	0.0	
14006	調合油	6.00	53	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	
3003	単糖 上白糖	6.00	23	0.0	0.0	0.0	6.0	0.1	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	
1024	プレミックス粉 ホットケーキ用	25.00	90	2.0	1.0	0.5	18.6	97.5	58	25.0	0.1	2	0.0	0.03	0.02	0.0	0.3	
15116	ミルクチョコレート	3.00	17	0.2	1.0	0.1	1.7	1.9	13	7.2	0.1	2	0.0	0.01	0.01	0.0	0.0	
	合計		216	4.0	9.3	1	30	116.5	176	40.78	0.48	95	0.5	0.1	0.1	8.6	0.3	

* ミルクチョコレートはチョコチップ使用

<作り方>

1. かぼちゃを2cm角くらいに切って、ラップをかけてレンジで(600w)で4分加熱し、やわらかくしたのちつぶす。
2. 1に卵、サラダ油、砂糖を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてなめらかな生地を作る。
3. 2の生地を紙カップに分けて入れ、上からチョコチップをのせる。
4. 3を170℃に予熱したオーブンで約25分焼く。
5. 4に旗などをトッピングして完成。

ポイント

ハロウィンにちなんで10月はかぼちゃを材料とするメニューを多く取り入れてみた。その中で、やはりおやつに人気があり、飾りもあったため1番人気！

No.42

(献立名)

ハワイアンなモンテクリスト(カナダ)

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1026	角形食パン 食パン	45.00	112	4.0	1.8	1.9	20.9	211.5	39	9.9	0.2	0	0.0	0.03	0.02	0.0	0.5
11176	ぶた [ハム類] ロースハム ロースハム	5.00	11	0.9	0.7	0.0	0.1	45.5	15	0.2	0.0	0	0.0	0.04	0.01	1.3	0.1
13040	(チーズ類) プロセスチーズ	5.00	16	1.1	1.3	0.0	0.1	55.0	3	31.5	0.0	13	0.0	0.00	0.02	0.0	0.1
12004	鶏卵 全卵 生	25.00	36	3.1	2.6	0.0	0.1	35.0	33	11.5	0.4	53	1.0	0.02	0.09	0.0	0.1
13003	(液状乳類) 普通牛乳	40.00	24	1.3	1.5	0.0	1.9	16.4	60	44.0	0.0	15	0.1	0.02	0.06	0.4	0.0
3003	車糖 上白糖	3.00	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17014	精製塩 家庭用	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0.0	19.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14017	無発酵バター 有塩バター	2.00	14	0.0	1.6	0.0	0.0	15.0	1	0.3	0.0	10	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			223	10.5	9.6	2	26	397.9	149	97.43	0.65	91	1.1	0.1	0.2	1.7	1.0

<作り方>

1. 食パンにハムとチーズを挟む。
2. 卵・牛乳・砂糖・塩を入れよく混ぜる。
3. パットに卵液を少しひき、パンをのせて上から卵液をかける。一度ひっくり返したりして、全部液を均等に吸わせる。
4. バターをひいたフライパンで、両面焼き色がつくまで弱火でじっくり焼く。

No.43 (献立名) **黒糖アガラサー**

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
13003	(液状乳類) 普通牛乳	15.00	9	0.5	0.6	0.0	0.7	6.2	23	16.5	0.0	6	0.0	0.01	0.02	0.2	0.0
1023	強力粉 全粒粉	15.00	48	1.9	0.4	1.7	10.2	0.3	50	3.9	0.5	0	0.0	0.05	0.01	0.0	0.0
3001	黒砂糖	8.00	28	0.1	0.0	0.0	7.2	2.2	88	19.2	0.4	0	0.0	0.00	0.01	0.0	0.0
3003	車糖 上白糖	3.00	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
	重曹	0.30															
	合計		97	2.6	1.0	2	21	8.6	160	39.63	0.84	6	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0

<作り方>

1. 強力粉と重曹をふるっておく。
2. 牛乳に黒糖・砂糖を混ぜ入れる。
3. 2にふるった1の粉を入れダマにならないように混ぜる。
4. バットにクッキングシートを敷き生地をながしいれる。(カップに流しいれてもよい)
5. 蒸気の上上がった蒸し器で20～30分程蒸す。(竹串などに生地がつかなければOK)



ポイント

- ・沖縄の蒸しパン。
- ・各バットなどに流し込み蒸しあげ、食べやすい大きさに切って提供すると良い。

子どもの様子

強力粉を使用しているのもちもち食感で子ども達にも大人気！！

No.44 (献立名)

餃子のアップルパイ

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1074	ぎょうざの皮 生	40.00	110	3.7	0.6	0.9	22.8	0.8	26	6.4	0.3	0	0.0	0.03	0.02	0.0	0.0
7176	りんご 皮つき 生	30.00	17	0.1	0.1	0.6	4.9	0.0	36	1.2	0.0	1	0.0	0.01	0.00	1.8	0.0
3003	車糖 上白糖	3.00	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
14006	調合油	5.00	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
	合 計		183	3.8	5.7	1	31	0.8	62	7.63	0.35	1	0.0	0.0	0.0	1.8	0.0



<作り方>

1. りんごは皮のまま薄切りにして、砂糖で煮込む。
2. 餃子の皮に1を包む。
3. 2を油で揚げる。

ポイント

- ・カットしたりんごにあらかじめ分量の砂糖をまぶして、しばらくしてから弱火で煮ると水なしで煮ることができる。
- ・餃子の皮で包むときはひだを作らない。
- ・外はパリッとしていて、中はしっとりりんごの甘煮なので食べやすく人気！

No.45 (献立名) **メープルポテト**

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
2006	さつまいも 塊根 皮なし 生	60.00	76	0.7	0.1	1.3	19.1	6.6	288	21.6	0.4	1	0.0	0.07	0.02	17.4	0.0
14006	調合油	4.00	35	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
3023	メープルシロップ	5.00	13	0.0	0.0	0.0	3.3	0.1	12	3.8	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
5018	ごま いら	1.00	6	0.2	0.5	0.1	0.2	0.0	4	12.0	0.1	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
	合 計		130	0.9	4.7	1	23	6.7	304	37.35	0.48	1	0.0	0.1	0.0	17.4	0.0

<作り方>

1. さつまいもは乱切りにし水にさらしアクを抜き水気を切る。
2. 1を油で揚げる。
3. 揚げたさつまいもをメープルシロップで和えて黒ごまをふる。

No.46 (献立名) カナダ定番 ハター-不要混ぜるだけソフトクッキー

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
14020	マーガリン 家庭用有塩	8.00	57	0.0	6.6	0.0	0.0	40.0	2	1.1	0.0	2	0.9	0.00	0.00	0.0	0.1
3004	車糖 三温糖	6.00	23	0.0	0.0	0.0	5.9	0.4	1	0.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
	バニラエッセンス	少々															
12004	鶏卵 全卵 生	2.50	4	0.3	0.3	0.0	0.0	3.5	3	1.2	0.0	5	0.1	0.00	0.01	0.0	0.0
1015	薄力粉 1等	12.00	42	1.0	0.2	0.3	9.1	0.0	13	2.4	0.1	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0
17084	ベーキングパウダー	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	4	2.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
17014	精製塩 家庭用	0.07	0	0.0	0.0	0.0	0.0	27.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.1
15116	ミルクチョコレート	2.00	11	0.1	0.7	0.1	1.1	1.3	9	4.8	0.0	1	0.0	0.00	0.01	0.0	0.0
5014	くるみ いり	2.00	14	0.3	1.4	0.2	0.2	0.1	11	1.7	0.1	0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0
	合 計		151	1.8	9.1	1	16	79.4	43	13.93	0.20	9	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2

<作り方>

1. マーガリン、砂糖をホイッパーでよく混ぜる。
2. 卵、バニラエッセンスを加えて混ぜる。(混ぜすぎると分離する)
3. 小麦粉、ベーキングパウダーを振るいながら混ぜる。
塩、チョコチップ、くるみ(刻む)も混ぜる。
(生地がゆるければ分量外小麦粉を足す。ベストは手にくっつかない程度)
4. 天板に並べる。(親指と人差し指で丸を作ったくらいの大きさと厚みは2センチくらい)
5. 165 で12~15分焼く。

No.47 (献立名) かぼすゼリー

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
7052	(かんきつ類) かぼす果汁 生	20.00	7	0.1	0.0	0.0	1.7	0.2	28	1.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	8.4	0.0
	パールアガー	5.00															
3003	単糖 上白糖	10.00	39	0.0	0.0	0.0	9.9	0.1	0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
	水	100.00															
合 計			46	0.1	0.0	0	12	0.3	28	1.50	0.02	0	0.0	0.0	0.0	8.4	0.0

<作り方>

1. パールアガーと砂糖を混ぜておく。(ゼラチンでもOK)
2. 分量の水を沸騰させ、火をとめて1を入れ、よく溶かす。
3. かぼす果汁を入れ、かためる。

ポイント

- ・かぼすの酸味も残るが、子ども達もさっぱりとした冷たいゼリーが好き。
- ・パームアガーは手に入りにくいので、ゼラチンでもOK!

No.48 (献立名) フルーツヨーグルト

食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
13025	(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	60.00	34	2.2	1.8	0.0	2.9	28.8	102	72.0	0.0	20	0.0	0.02	0.08	0.6	0.1
7148	りんご 皮なし 生	15.00	8	0.0	0.0	0.2	2.3	0.0	18	0.5	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.6	0.0
7107	バナナ 生	20.00	19	0.2	0.0	0.2	4.5	0.0	72	1.2	0.1	1	0.0	0.01	0.01	3.2	0.0
7035	(かんきつ類) うん しゅうみかん 缶詰 果肉	20.00	13	0.1	0.0	0.1	3.1	0.8	15	1.6	0.1	7	0.0	0.01	0.00	3.0	0.0
7138	(もも類) もも 缶詰 白肉種 果肉	15.00	12	0.1	0.0	0.2	3.1	0.6	12	0.5	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.3	0.0
13019	(クリーム類) ホイップ クリーム 植物性脂肪	4.00	16	0.3	1.4	0.0	0.5	9.2	3	1.2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
13010	(粉乳類) 脱脂粉乳	3.00	11	1.0	0.0	0.0	1.6	17.1	54	33.0	0.0	0	0.0	0.01	0.05	0.2	0.0
3003	単糖 上白糖	2.50	10	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
合 計			121	3.8	3.4	1	21	56.5	276	109.93	0.21	28	0.0	0.1	0.1	7.9	0.1

ポイント

- ・生クリームを入れることでコクがでて美味しくなる。
- ・スキムミルクを入れると、甘みが増すので、砂糖の量を減らせる。

子どもの様子

- ・どのクラスも大好評！