

## かぶのみそ汁

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

かぶ	・・・30g	24g
かぶ(葉)	・・・5g	4g
白みそ	・・・5g	4g
煮干し(だし用)	・・・2g	1.6g

〈作り方〉

- ① かぶは1cm角に、葉は2.5cm幅に切る。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ ②にかぶを加え煮る。
- ④ 茹でて刻んだかぶの葉を散らし、白みそを溶かす。



エネルギー 17kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.3g 塩分 0.6g

## 豆腐のみそ汁

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

絹ごし豆腐	・・・20g	16g
ほうれん草	・・・10g	8g
白みそ	・・・5g	4g
煮干し(だし用)	・・・2g	1.6g

〈作り方〉

- ① 豆腐は1cm角に、ほうれん草は2.5cm幅に切る。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ ②に豆腐を加え煮る。
- ④ 茹でて刻んだほうれん草を散らし、白みそを溶かす。



エネルギー 23kCal たんぱく質 1.8g 脂質 0.9g 塩分 0.6g

## 大根のみそ汁

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

大根	・・・30g	24g
大根(葉)	・・・5g	4g
白みそ	・・・5g	4g
煮干し(だし用)	・・・2g	1.6g

〈作り方〉

- ① 大根は拍子切りに、葉は小口切りにする。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ ②に大根加え煮る。
- ④ 茹でて刻んだ大根葉を散らし、白みそを溶かす。



エネルギー 15kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g 塩分 0.6g

## 卵とじみそ汁

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

たまご	・・・10g	8g
干しわかめ	・・・0.5g	0.4g
干し椎茸	・・・1g	0.8g
白みそ	・・・5.5g	4.4g
煮干し(だし用)	・・・2g	1.6g

〈作り方〉

- ① 干しわかめと干し椎茸は水で戻しておく。
- ② 椎茸は千切りにしだしで煮る。
- ③ 煮えたらわかめを入れる。
- ④ 溶いた卵を回し入れ、ひと煮立ちさせる。



エネルギー 29kcal たんぱく質 2.2g 脂質 1.3g 塩分 0.8g

## すまし汁

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

小松菜	・・・10g	8g
はんぺん	・・・10g	8g
しょうゆ	・・・1g	0.8g
塩	・・・0.2g	0.16g
かつお節(だし用)	・・・2g	1.6g

〈作り方〉

- ① だし汁で具を煮る。
- ② 具がやわらかくなったら、調味料で味を調える。



エネルギー 11kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 塩分 0.5g

## わかたけ汁

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

干しわかめ	・・・0.5g	0.4g
たけのこ缶	・・・10g	8g
しょうゆ	・・・1.5g	1.2g
塩	・・・0.3g	0.24g
かつお節(だし用)	・・・2g	1.6g

〈作り方〉

- ① 干しわかめは戻しておく。
- ② たけのこは小さいちよう切り。
- ③ かつお節でだしをとる。
- ④ ③にたけのこを入れて煮る。
- ⑤ 柔らかくなったわかめを入れ、調味してひと煮たちさせる。



エネルギー 4kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 塩分 0.6g

## キャベツのスープ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ベーコン	・・・5g	4g
キャベツ	・・・20g	16g
玉ねぎ	・・・10g	8g
塩	・・・0.4g	0.28g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
しょうゆ	・・・0.5g	0.4g



〈作り方〉

- ① ベーコン・キャベツは短冊切り、玉ねぎはスライスする。
- ② ベーコンをよく炒め、野菜を入れ、水を加える。
- ③ 具が柔らかくなったら、調味液で味を調える。

エネルギー 29kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.0g 塩分 0.6g

## チンゲン菜のスープ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

チンゲン菜	・・・20g	16g
玉ねぎ	・・・10g	8g
塩	・・・0.8g	0.64g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
鶏骨(スープ用)	・・・5g	4g



〈作り方〉

- ① チンゲン菜は短冊切りにする。
- ② 玉ねぎとチンゲン菜を煮て、やわらかくなったら、調味液で味を調える。

エネルギー 24kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.8g 塩分 0.6g

## 卵スープ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

たまご	・・・20g	16g
玉葱	・・・10g	8g
ベーコン	・・・5g	4g
塩	・・・0.5g	0.4g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
しょうゆ	・・・0.5g	0.4g
パセリ	・・・0.5g	0.4g



〈作り方〉

- ① ベーコンと玉ねぎを炒め、水分を入れて煮る。
- ② 調味料で味を整え、溶き卵を糸状に散らす。
- ③ パセリを加えひと煮立ちさせる。

エネルギー 38kcal たんぱく質 2.8g 脂質 2.1g 塩分 0.9g

## 中華スープ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

たまご	・・・20g	16g
玉葱	・・・10g	7g
しめじ	・・・10g	7g
塩	・・・0.5g	0.4g
ごま油	・・・0.1g	0.07g
しょうゆ	・・・1.5g	1.2g
片栗粉	・・・1g	0.7g
かつお節	・・・2g	1.6g



〈作り方〉

- ① 玉葱は千切り・しめじは小口1切り1cm幅に切る。
- ② かつお節でだしをとる。
- ③ ②に野菜をいれて煮る。柔らかくなったら調味する。
- ④ 片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 溶き卵を静かに流し入れ、最後にごま油を回しいれる。

エネルギー 41kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.3g 塩分 0.8g

## コーンスープ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

牛乳	・・・100 g	80 g
クリームコーン缶	・・・40 g	32 g
ホールコーン缶	・・・10 g	8 g
ベーコン(1cm角)	・・・5 g	4 g
パセリ	・・・0.5 g	0.4 g
塩	・・・0.1 g	0.08 g
白こしょう	・・・0.01 g	0.01 g



〈作り方〉

- ① 鍋に牛乳・コーン・ベーコンを入れ過熱し、塩・こしょうで調味する。
- ② パセリを散らしひと煮立ちさせる。

※焦げやすいので注意する。

エネルギー 131kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 6.2 g 塩分 0.6 g

## にら卵汁

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

たまご	・・・15 g	12 g
にら	・・・5 g	4 g
しょうゆ	・・・2 g	1.6 g
塩	・・・0.5 g	0.4 g
かたくり粉	・・・1 g	0.8 g
かつお節(だし用)	・・・2 g	1.6 g

〈作り方〉

- ① にらは1.5 cm幅に切る。
- ② だし汁を煮立て、調味料で調味し水溶き片栗粉をいれる。
- ③ にらを加える。
- ④ ③に溶き卵を加え、ひと煮たちさせる。

エネルギー 28kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.5 g 塩分 0.9 g

# とうがんスープ～にんじやのスープ～

材料【1人分】      (3歳以上児)      (3歳未満児)

とうがん	・・・30 g	24 g
塩	・・・0.3 g	0.24 g
しょうゆ	・・・1.5 g	1.2 g
かたくり粉	・・・0.9 g	0.72 g
かつお節	・・・2 g	1.6 g

## 〈作り方〉

- ① とうがんはスプーンで種を取り、皮をむいて一口大に切る。
- ② だしで①をやわらかくなるまで煮る。
- ③ 調味料で調味し、水溶性片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

エネルギー 9kcal      たんぱく質 0.3g      脂質 0.0g      塩分 0.5g

---

