

白菜のお浸し

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

白菜(細い短冊)	・・・60g	42g
人参	・・・10g	7g
かつお節	・・・2g	1.4g
しょうゆ	・・・4g	2.8g



〈作り方〉

- ① 白菜をやわらかくゆでる。
- ② 水分を切り、調味料で和える。

エネルギー 22kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.2g 塩分 0.6g

ほうれん草のお浸し

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ほうれん草(4cm幅)	・・・50g	40g
しょうゆ	・・・1g	0.8g
かつお節	・・・0.5g	0.4g



〈作り方〉

- ① ほうれん草をゆでる。
- ② 水分を搾り、調味液で和える。

エネルギー 13kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.2g 塩分 0.1g

三色お浸し

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ほうれん草(2.5 cm幅)・・・	40 g	32 g
えのきたけ(1.5 cm幅)・・・	10 g	8 g
人参(細い短冊)・・・	5 g	4 g
しょうゆ	・・・2 g	1.6 g
かつお節	・・・0.5 g	0.4 g



〈作り方〉

- ① 野菜は茹でて水気を切り冷ます。
- ② ①をしょうゆ・かつお節で和える。

※材料はよく冷ますこと。

エネルギー 15kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 0.2 g 塩分 0.3 g

ほうれん草の磯かけ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ほうれん草(ボイル)・・・	50 g	40 g
焼きのり	・・・1 g	0.8 g
しょうゆ	・・・1.3 g	1.04 g



〈作り方〉

- ① ほうれん草を茹でて刻む。
- ② よく水気を切った①と、のりをしょうゆで和える。

エネルギー 13kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.2 g 塩分 0.2 g

いんげんのおかか和え

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

さやいんげん	・・・20g	16g
人参	・・・5g	4g
しょうゆ	・・・1g	0.8g
かつお節	・・・0.5g	0.4g



〈作り方〉

- ① 野菜をボイルして冷ます。
- ② ①をしょうゆとかつお節で和える。

エネルギー 10kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.0g 塩分 0.1g

納豆和え

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

糸引き納豆	・・・20g	16g
ほうれん草	・・・25g	20g
もやし	・・・25g	20g
しょうゆ	・・・1.5g	1.2g



〈作り方〉

- ① ほうれん草・もやしは茹でて、3～4センチ幅に切る。
- ② 納豆にしょうゆをいれて、ほうれん草、もやしを和える。

エネルギー 50kcal たんぱく質 4.5g 脂質 2.1g 塩分 0.2g

煮浸し

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ほうれん草 (2.5 cm幅) ・ ・ 40 g	32 g
えのきたけ (2.5 cm幅) ・ ・ 10 g	8 g
人参 (細い短冊) ・ ・ ・ 5 g	4 g
上白糖 ・ ・ ・ 3 g	2.4 g
しょうゆ ・ ・ ・ 2 g	1.6 g
かつお節 (だし用) ・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
米サラダ油 ・ ・ ・ 1 g	0.8 g



〈作り方〉

- ① ほうれん草は下茹でをする。
- ② 人参・えのきを油で炒め、だし汁と調味料を加え煮る。
- ③ やわらかくなったら、①を加え、ひと煮たちさせる。

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 1.2 g 塩分 0.3 g



白和え

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ほうれん草 (2.5 cm幅) ・ ・ 20 g	16 g
人参 (千切り) ・ ・ 10 g	8 g
板こんにゃく (短冊切り) ・ 10 g	8 g
しょうゆ ・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
上白糖 ・ ・ ・ 2 g	1.6 g
いりごま (白) ・ ・ ・ 1 g	0.8 g
押し豆腐 ・ ・ ・ 20 g	16 g



〈作り方〉

- ① 豆腐は、ゆでて水気をきっておく。
- ② こんにゃく・人参・ほうれん草は茹でて水気を切る。
- ③ すり鉢でゴマをよくすり、豆腐をいれてなめらかにつぶしながら混ぜる。他の調味液も合わせ味を調える。(ミキサー使用可)
- ④ ③に野菜を混ぜる。

エネルギー 38kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.4 g 塩分 0.4 g

茹でなす

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

なす（短冊切り）	・・・50g	40g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
かつお節	・・・0.5g	0.4g



〈作り方〉

- ① なすは茹でて水気を切り冷ます。
- ② ①としょうゆ・かつお節を和える。

エネルギー 14kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.1g 塩分 0.3g

なすともやしの胡麻和え♪ごまごまちんぷい♪

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

なす（短冊切り）	・・・40g	28g
もやし	・・・20g	14g
しょうゆ	・・・2.5g	2g
上白糖	・・・1.5g	1.05g
いりごま（白）	・・・3g	2.1g



〈作り方〉

- ① 野菜はボイルし、水気を切りよく冷ます。
- ② 炒ってすったごまとしょうゆ・砂糖を混ぜ、①を和える。

エネルギー 37kcal たんぱく質 1.6g 脂質 1.6g 塩分 0.4g

きゅうりの酢の物

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

きゅうり(半月切り)・・・	30g	24g
干しわかめ(一口大)・・・	1g	0.8g
上白糖	・・・2g	1.6g
酢	・・・2g	1.6g
しょうゆ	・・・1g	0.8g



〈作り方〉

- ① 干しわかめを水で戻し、ポイルして水にとる。水気を絞る。
- ② きゅうりは塩でもんでおく。
- ③ 調味料は合わせて、①②を和える。

エネルギー 15kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 塩分 0.3g



野菜の甘酢

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

キャベツ(1.5cm幅)・・・	30g	24g
きゅうり(半月切り)・・・	10g	8g
みかん缶	・・・10g	8g
上白糖	・・・2g	1.6g
塩	・・・0.2g	0.16g
酢	・・・2g	1.6g



〈作り方〉

- ① きゅうりを塩もみして、しんなりさせる。
- ② キャベツを茹でて、冷ます。
- ③ ①と②の水気を絞る。
- ④ 甘酢を煮切り、冷まして③とみかん缶を和える。

※「パイン入り甘酢」・・・みかん缶の代わりにパイン缶を使用。作り方は同様。

エネルギー 23kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.1g 塩分 0.2g

春雨の酢の物

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
春雨	・・・6g	4.8g
きゅうり(千切り)	・・・15g	12g
もやし	・・・15g	12g
人参(千切り)	・・・5g	4g
酢	・・・4g	3.2g
塩	・・・0.1g	0.08g
上白糖	・・・2g	1.6g



〈作り方〉

- ① 春雨はボイルしてよく冷ます。
- ② 野菜はボイルしてよく冷ます。
- ③ 調味料を合わせ、食べる前に水気を絞った②と和える。
※材料はよく冷ましてから和えること。

エネルギー 36kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 塩分 0.0g



ハンサンスウ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
ボンレスハム(千切り)	・・・10g	8g
春雨(4cm幅)	・・・5g	3.5g
きゅうり(斜め千切り)	・・・10g	7g
たまご	・・・20g	14g
米サラダ油	・・・0.5g	0.4g
上白糖	・・・3g	2.4g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
ごま油	・・・0.5g	0.4g
酢	・・・3g	2.1g



〈作り方〉

- ① ハム・春雨は茹でて冷ましておく。
- ② きゅうりは塩もみして水気をきる。
- ③ 薄焼き卵を作り、冷ます。千切りにして、錦糸卵を作る。
- ④ ドレッシングを作り、①～③を和える。
※材料はよく冷ましてから和えること

エネルギー 95kcal たんぱく質 4.7g 脂質 4.5g 塩分 0.7g

ごま酢和え

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

きゅうり(半月切り)・・・	40 g	28 g
干しわかめ(戻す)・・・	1 g	0.7 g
いりごま(白)・・・	3 g	2.1 g
上白糖	2 g	1.4 g
酢	2 g	1.4 g
しょうゆ	2 g	1.4 g



〈作り方〉

- ① きゅうりは切って塩もみし、水気を切っておく。
わかめは茹で、水にとり、水気をきっておく。
- ② 調味料をひと煮立ちさせて冷まし、①②と炒ってすったごまと和える。
※「きゅうり」の代わりに、「ほうれん草」でも可
ほうれん草の場合は、茹でて刻んで使用する。

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.6g 塩分 0.5g

キャベツと人参のごま和え

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

キャベツ(短冊切り)・・・	50 g	40 g
人参(細い短冊)・・・	10 g	8 g
しょうゆ	1.3 g	1.04 g
上白糖	1.3 g	1.04 g
いりごま(白)・・・	1.5 g	1.2 g



〈作り方〉

- ① キャベツと人参を刻み、茹でる。
- ② 炒りごまをすりつぶし、しょうゆ・砂糖と合わせて混ぜる。食べる前に①と和える。

※よく冷ましてから和えること

エネルギー 31kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.9g 塩分 0.2g

ナムル

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

もやし	・・・25g	20g
ほうれん草	・・・25g	20g
人参(細切り)	・・・10g	8g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
ごま油	・・・0.5g	0.4g



〈作り方〉

- ① もやし、ほうれん草は茹でて、2cm幅に切る。
- ② 人参は細きりにして茹でる。
- ③ 野菜をしょうゆ、ごま油で和える。
※よく冷ましてから和えること。

エネルギー 19kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.6g 塩分 0.3g

豆と小松菜の和えもの♪ジャックのおまめばたけ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

大豆水煮(ト) (ボイル)・8g	6.4g
小松菜(ボイル) ・・・30g	24g
人参(短冊切り) ・・・10g	8g
ツナオイル缶 ・・・8g	6.4g
いりごま(白) ・・・1g	0.8g
酢 ・・・2g	1.6g
上白糖 ・・・0.5g	0.4g
しょうゆ ・・・2g	1.6g
ごま油 ・・・0.3g	0.24g



〈作り方〉

- ① 大豆はさっとゆでる。
- ② 小松菜はボイルして適当な大きさに切り、水気を絞る。人参は切ったあとゆでる。ツナは油分をきっておく。
- ③ 白ごまは半ずりして調味料と混ぜあわせ①②と和える。
※材料はよく冷ましてから和える。

エネルギー 53kcal たんぱく質 3.4g 脂質 3.1g 塩分 0.4g

青菜と卵の和えもの

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

たまご	・・・25g	17.5g
米サラダ油	・・・0.5g	0.4g
塩	・・・0.01g	0.01g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
ほうれん草(小口切り)	・40g	28g
しょうゆ	・・・2g	1.4g



〈作り方〉

- ① たまごをスクランブルに炒る。
- ② ほうれん草は茹でて、水気を切り刻む。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、調味料で調味する。

エネルギー 52kcal たんぱく質 4.2g 脂質 3.3g 塩分 0.4g

粉ふき芋

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

じゃがいも(一口大)	・・・70g	49g
パセリ(みじん切り)	・・・0.5g	0.35g
塩	・・・0.2g	0.14g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g



〈作り方〉

- ① じゃが芋をゆでて、火が通ったら茹で汁を捨て、水分を飛ばす。
- ② パセリと調味料をいれ鍋をふって味を調える。

エネルギー 53kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 塩分 0.2g

マッシュポテト

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
じゃがいも	・・・80g	56g
マーガリン	・・・4g	2.8g
スキムミルク	・・・4g	2.8g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
塩	・・・0.01g	0.01g



〈作り方〉

- ① じゃが芋を茹でる。
- ② ①を滑らかに潰す。マーガリンとスキムミルクを入れ、焦げないように水分を飛ばしながら塩・こしょうで味を整える。

エネルギー 106kcal たんぱく質 2.7g 脂質 3.4g 塩分 0.2g

冷やっこ♪たからの小箱♪

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
木綿豆腐	・・・50g	40g
きゅうり(斜め切り)	・・・10g	8g
トマト(コロコロ)	・・・20g	16g
たまご	・・・10g	8g
上白糖	・・・0.5g	0.4g
塩	・・・0.1g	0.08g
米サラダ油	・・・0.5g	0.4g
長ネギ(みじん切り)	・・・3g	2.4g
上白糖	・・・2g	1.6g
しょうゆ	・・・4g	3.2g
酢	・・・2g	1.6g
ごま油	・・・1g	0.8g



〈作り方〉

- ① 豆腐を茹でて、冷やす。
- ② ときほぐした卵に、砂糖・塩を入れ薄焼き卵を作り、冷めたら錦糸状に刻む。
- ③ 調味料でタレを作り長ネギのみじん切りと和える。
- ④ 豆腐の上にきゅうり、トマト、たまごをのせる。
- ⑤ 上からキレイにタレをかける。

エネルギー 85kcal たんぱく質 5.0g 脂質 4.6g 塩分 0.7g