

# サラダ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ブロッコリー (一口大)・・・	15 g	12 g
ホールコーン缶	・・・10 g	8 g
きゅうり (半月切り)・・・	10 g	8 g
キャベツ (一口大)	・・・20 g	16 g
米サラダ油	・・・2 g	1.6 g
酢	・・・2 g	1.6 g
上白糖	・・・0.2 g	0.16 g
塩	・・・0.5 g	0.4 g
白こしょう	・・・0.01 g	0.01 g



〈作り方〉

- ①きゅうりを塩もみする。
- ② ブロッコリーとキャベツを茹でる。
- ③ きゅうりとキャベツの水気を絞る。
- ④ 具を調味料で和える。

エネルギー 39kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.2g 塩分 0.6g



# フレンチサラダ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

キャベツ (千切り)・・・	30 g	24 g
きゅうり (半月切り)・・・	10 g	8 g
トマト (一口大)	・・・30 g	24 g
みかん缶	・・・20 g	16 g
米サラダ油	・・・2 g	1.6 g
酢	・・・2 g	1.6 g
上白糖	・・・0.2 g	0.16 g
塩	・・・0.3 g	0.24 g
白こしょう	・・・0.01 g	0.01 g



〈作り方〉

- ① キャベツは茹でて水気を切る。
- ② きゅうりは塩もみし、水気を切る。
- ③ ドレッシングで野菜・水分を切ったみかん缶を和える。  
※トマトはドレッシングで和えても、くし切りにして添えてもよい。

エネルギー 38kcal たんぱく質 0.7g 脂質 2.1g 塩分 0.3g

## 和風サラダ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
キャベツ (一口大)・・・	30 g	21 g
きゅうり (半月切り)・・・	10 g	8 g
トマト (一口大)・・・	30 g	24 g
酢	・・・2 g	1.6 g
しょうゆ	・・・1.6 g	1.28 g
上白糖	・・・0.2 g	0.16 g
ごま油	・・・0.5 g	0.4 g
米サラダ	・・・2 g	1.6 g



### 〈作り方〉

- ① キャベツはボイルし水気を切り冷ます。
- ② 調味料でドレッシングを作り、食べる直前に野菜を和える。  
※材料はよく冷まして和えること。  
※トマトはくし切りにして添えてもよい。

エネルギー 40kcal      たんぱく質 0.8g      脂質 2.6g      塩分 0.2g

## チーズ入りサラダ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
キャベツ (一口大)・・・	20 g	16 g
きゅうり (半月切り)・・・	10 g	8 g
レタス (一口大)・・・	10 g	8 g
ダイスカットチーズ・・・	4 g	3.2 g
トマト (一口大)・・・	20 g	14 g
エッグケア	・・・6.5 g	5.2 g
塩	・・・0.01 g	0.01 g



### 〈作り方〉

- ① キャベツは茹でて水気を切る。
- ② きゅうりは切って塩もみし、水気を切る。
- ③ レタスはよく洗い、水気を切る。
- ④ ①②③、チーズをエッグケアで和え味を整える。

エネルギー 62kcal      たんぱく質 1.6g      脂質 4.7g      塩分 0.2g

## もやしサラダ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

もやし	・・・30g	24g
キャベツ(短冊切り)	・・・20g	16g
トマト(一口大)	・・・30g	24g
きゅうり(斜め切り)	・・・10g	8g
上白糖	・・・0.4g	0.32g
酢	・・・2g	1.6g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
ごま油	・・・0.5g	0.4g
米サラダ油	・・・1g	0.8g



### 〈作り方〉

- ① もやし・キャベツはボイルし、水気を切り、よく冷ます。
- ② 調味料でドレッシングを作り、食べる直前に野菜と和える。  
※材料はよく冷まして和えること。  
※トマトはくし切りに切り、添えてもよい。

エネルギー 35kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.5g 塩分 0.3g

## 付け合わせ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

レタス(手でちぎる)	・・・15g	12g
ブロッコリー(小房で分ける)	・・・15g	12g
トマト(一口大)	・・・30g	24g
エッグケア	・・・3g	2.4g

### 〈作り方〉

- ① ブロッコリーは茹で、水気を切る。
- ② 野菜をエッグケアで和える。(トマトは添えても良い)

エネルギー 29kcal たんぱく質 0.5g 脂質 2.2g 塩分 0.1g

# 大根サラダ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

大根(細い短冊)	・・・30g	24g
きゅうり(斜め線切り)	・・・20g	16g
ホールコーン缶	・・・15g	12g
トマト(一口大)	・・・30g	24g
上白糖	・・・0.4g	0.32g
酢	・・・2g	1.6g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
ごま油	・・・0.5g	0.4g
米サラダ油	・・・1g	0.8g



## 〈作り方〉

- ① 大根・きゅうりは塩もみし、水気を切る。
- ② 上白糖～油でドレッシングを作る。
- ③ 野菜を②で和える。  
※トマトはくし切りに切り、添えてもよい。

エネルギー 44kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.6g 塩分 0.4g

# 柿サラダ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

柿(短冊切り)	・・・20g	16g
キャベツ(千切り)	・・・30g	21g
きゅうり(半月切り)	・・・20g	14g
レタス(手でちぎる)	・・・10g	7g
エッグケア	・・・5g	4g
塩	・・・0.01g	0.01g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g



## 〈作り方〉

- ① きゅうりを塩もみする。
- ② キャベツを茹で、水気を切り冷ます。
- ③ 具を調味料で和える。

エネルギー 77kcal たんぱく質 1.0g 脂質 5.9g 塩分 0.2g

## コーンサラダ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
ホールコーン缶(ボイル)	15 g	12 g
キャベツ(細い短冊)	20 g	16 g
ブロッコリー(小房に分ける)	5 g	4 g
きゅうり(斜め千切り)	10 g	8 g
トマト(一口大)	30 g	24 g
酢	2 g	1.6 g
米サラダ油	2 g	1.6 g
しょうゆ	2 g	1.6 g
上白糖	0.2 g	0.16 g



### 〈作り方〉

- ① キャベツは茹でて水気を切る。
- ② きゅうりは塩もみし水気を切る。
- ③ 調味料でドレッシングを作り、野菜を和える。

※トマトはくし型に切り、添えてもよい。

エネルギー 47kcal      たんぱく質 1.3 g      脂質 2.1 g      塩分 0.4 g

## 揚げそば入りサラダ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
蒸し中華めん	12 g	9.6 g
米サラダ油	0.4 g	0.32 g
キャベツ(千切り)	25 g	20 g
きゅうり(スライス)	15 g	12 g
ホールコーン缶	10 g	7 g
エッグケア	6 g	4.8 g
塩	0.01 g	0.01 g
こしょう	0.01 g	0.01 g



### 〈作り方〉

- ① 中華めんは油で揚げ、食べやすい大きさにほぐす。
- ② 茹でたキャベツと、きゅうりの水気を切り、コーンを加える。
- ③ 配食直前に①を混ぜ合わせ、調味料で味を整える。

※よく冷まして和えること。

※中華めんは少しとっておき、上にかける。

エネルギー 76kcal      たんぱく質 1.3 g      脂質 4.2 g      塩分 0.2 g

# 切干大根のサラダ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

切干大根 (1.5 cm幅)	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
キャベツ (半月切り)	・ ・ ・ 30 g	2.4 g
人参 (一口大)	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
ロースハム (短冊切り)	・ ・ ・ 5 g	4 g
しょうゆ	・ ・ ・ 1.5 g	1.2 g
酢	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
上白糖	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
エッグケア	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
スキムミルク	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g



## 〈作り方〉

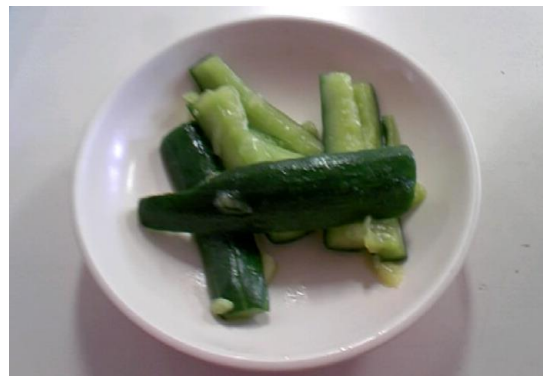
- ① 戻した切干大根・キャベツ・人参・ハムをボイルし冷ます。
- ② 水気を絞る。
- ③ 甘酢を煮きり、冷ます。②と和え、下味をつける。
- ④ エッグケアとスキムミルクを混ぜ合わせ、③を和える。

エネルギー 43kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.5g 塩分 0.4g

# たたききゅうり

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

きゅうり	・ ・ ・ 40 g	32 g
ごま油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
上白糖	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
しょうゆ	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
酢	・ ・ ・ 1 g	0.8 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。
- ② 調味液はひと煮たちさせ、冷ましておく。
- ③ ②にきゅうりを漬ける。

エネルギー 20kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.0g 塩分 0.1g

## 春雨サラダ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
春雨	・・・6g	4.8g
きゅうり	・・・20g	16g
トマト	・・・30g	24g
上白糖	・・・3g	2.4g
ごま油	・・・0.5g	0.4g
米サラダ油	・・・0.5g	0.4g
酢	・・・4g	3.2g
しょうゆ	・・・2g	1.6g



### 〈作り方〉

- ① 春雨はゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりは塩もみして水気を切る。
- ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作り、①～②、トマトを和える。

※材料はよく冷まして和えること。

エネルギー 54kcal たんぱく質 0.6g 脂質 1.0g 塩分 0.3g



## ツナサラダ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
ツナオイル缶(油切り)	・・・8g	6.4g
キャベツ(短冊切り)	・・・30g	24g
きゅうり(半月切り)	・・・10g	8g
トマト(一口大)	・・・30g	24g
塩	・・・0.1g	0.08g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
しょうゆ	・・・1g	0.7g
上白糖	・・・0.2g	0.16g
米サラダ油	・・・2g	1.6g
酢	・・・2g	1.6g

### 〈作り方〉

- ① キャベツは茹でて水気を切る。
- ② きゅうりは塩もみして水気を絞る。
- ③ 調味料でドレッシングを作り、①～②、トマト、ツナを和える。

※材料はよく冷まして和えること。

エネルギー 56kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.8g 塩分 0.3g