

ちらし寿司

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・ ・ ・ 50 g	40 g
上白糖	・ ・ 0.8 g	0.64 g
酢	・ ・ 2.5 g	2 g
塩	・ ・ 0.15 g	0.12 g
さやえんどう (斜め千切り)	・ ・ 2.5 g	2 g
油揚げ (千切り)	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
干し椎茸	・ ・ 0.8 g	0.64 g
かんぴょう (みじん切り)	・ ・ 0.8 g	0.64 g
人参 (みじん切り)	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
上白糖	・ ・ 0.4 g	0.32 g
しょうゆ	・ ・ 0.8 g	0.64 g
本みりん	・ ・ 0.4 g	0.32 g
塩	・ ・ 0.08 g	0.06 g
れんこん (みじん切り)	・ ・ 4 g	3.2 g
酢	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
上白糖	・ ・ 0.8 g	0.64 g
塩	・ ・ 0.01 g	0.01 g
たまご	・ ・ ・ 8 g	0.4 g
米サラダ油	・ ・ 0.4 g	0.32 g



〈作り方〉

- ① ご飯が炊きあがったら、上白糖、酢、塩を混ぜたすし酢を入れ、煮きするように混ぜ合わせる。
- ② かんぴょう、干し椎茸を水で戻す。人参・油揚げを合わせ、煮る。
- ③ れんこんは酢、砂糖、塩で白く煮る。
- ④ さやえんどうは塩ゆでする。
- ⑤ たまごを薄く焼き、重ねて刻み錦糸卵を作る。
- ⑥ 冷ました①に②③④を混ぜ、⑤を彩りよく盛り付ける。

エネルギー 232kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.1g 塩分 0.3g

洋風寿司

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・・・50g	40g
上白糖	・・・3g	2.4g
酢	・・・4g	3.2g
塩	・・・0.08g	0.06g
さやえんどう (斜め千切り)	・・・2.5g	2g
鶏むねひき肉	・・・15g	10.5g
人参 (千切り)	・・・8g	6.4g
上白糖	・・・1.5g	1.2g
しょうゆ	・・・3g	2.4g
料理酒	・・・0.8g	0.64g
たまご	・・・15g	12g
上白糖	・・・0.8g	0.64g
米サラダ油	・・・0.1g	0.08g



〈作り方〉

- ① 米は硬めに炊き、調味料を合わせてまぶしておく。
- ② ひき肉・人参は調味料で水気がなくなるまで煮る。
- ③ 卵は炒り卵にし、冷ましておく。
- ④ 絹さやは茹でて刻んでおく。
- ⑤ ①に、具を混ぜ合わせ盛り付ける。

エネルギー 261kcal たんぱく質 8.2g 脂質 3.8g 塩分 0.6g

チャーハン

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・・・50g	40g
玉ねぎ	・・・8g	6.4g
人参	・・・8g	6.4g
ボンレスハム(丸)	・・・8g	6.4g
グリーンピース(冷凍)	・1.5g	1.2g
たまご	・・・15g	12g
米サラダ油	・・・0.4g	0.32g
塩	・・・0.15g	0.12g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
しょうゆ	・・・1.5g	1.2g
米サラダ油	・・・1.5g	1.2g



〈作り方〉

- ① 米は硬めに炊く。
- ② たまごは炒りたまごにする。
- ③ 玉ねぎ、人参、ハムを切る。
- ④ ③、グリーンピースを炒め、①を入れて炒める。
- ⑤ 仕上げに②をいれ、味を整える。

エネルギー 237kcal たんぱく質 6.8g 脂質 4.2g 塩分 0.6g

わかめごはん

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・・・50g	40g
わかめごはんの素	・・・0.2g	0.16g
いりごま(白)(炒る)	・・・0.5g	0.4g

〈作り方〉

- ① 炊いたご飯にわかめご飯とごまを混ぜ合わせる。



エネルギー 182kcal たんぱく質 3.2g 脂質 0.8g 塩分 0.0g

梅じゃこごはん

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・・・50g	40g
小女子	・・・7g	5.6g
人参(千切り)	・・・15g	12g
わけぎ(みじん切り)	・・・5g	4g
梅干し(小梅)	・・・1.5g	1.2g
塩	・・・0.2g	0.16g
しょうゆ	・・・1g	0.8g



〈作り方〉

- ① 梅干しは種を除き、みじん切りにする。
- ② わけぎ以外の材料を加えて炊く。
- ③ 仕上げにわけぎを加えて混ぜる。

※小女子・人参を煮て、炊きあがったごはんには梅干し、わけぎと一緒に混ぜても良い。

エネルギー 205kcal たんぱく質 6.4g 脂質 0.9g 塩分 1.1g

サンドパン(ジャム)

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

食パン(8枚切り)	・・・60g	45g
バター	・・・5g	3.5g
スライスチーズ	・・・10g	8g
いちごジャム	・・・5g	4g



〈作り方〉

- ① 1/4量のパンにジャムをぬり、パンではさみ、切る。
- ② 1/4量のパンのチーズをのせ、パンではさみ、切る。

エネルギー 242kcal たんぱく質 7.9g 脂質 9.3g 塩分 1.2g

七夕汁

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

干しそうめん (ボイル) . . . 7 g	5.6 g
オクラ (小口切り) . . . 5 g	4 g
しょうゆ . . . 1.5 g	1.05 g
塩 . . . 0.3 g	0.21 g
かつお節 (だし用) . . . 2 g	1.4 g



〈作り方〉

- ① そうめんを茹でる。
- ② オクラを茹で、小口切りにする。
- ③ かつお節でだしをとり、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ④ ①、②を器に盛り、③をかける。

エネルギー 28kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 0.1 g 塩分 0.8 g

エビフライ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

えび . . . 60 g	48 g
塩 . . . 0.01 g	0.01 g
白こしょう . . . 0.01 g	0.01 g
小麦粉 . . . 9 g	7.2 g
たまご . . . 12 g	9.6 g
パン粉 . . . 15 g	12 g
米サラダ油 . . . 10 g	8 g
中濃ソース . . . 2 g	1.4 g



〈作り方〉

- ① 小麦粉、溶き卵を合わせてよく混ぜ、えびにつける。
- ② ①にパン粉をつけて 170℃~180℃の油で揚げる。
- ③ 好みでソースをかける。

エネルギー 233kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.3 g 塩分 0.5 g

りんごサラダ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

りんご (小いちょう) ・ ・ 20 g	16 g
レーズン ・ ・ 3 g	2.4 g
きゅうり (いちょう) ・ ・ 10 g	8 g
トマト (荒みじん) ・ ・ ・ 20 g	16 g
ブロッコリー (荒みじん) ・ 20 g	16 g
マヨネーズ ・ ・ ・ 8 g	5.6 g
塩 ・ ・ 0.01 g	0.01 g
白こしょう ・ ・ 0.01 g	0.01 g



〈作り方〉

- ① 野菜を洗い、切る。よく水気を切る。
- ② レーズンと野菜、りんごを調味料で和える。

エネルギー 75kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 4.6 g 塩分 0.2 g



ヒレカツ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚ヒレ ・ ・ ・ 50 g	40 g
塩 ・ ・ 0.05 g	0.04 g
白こしょう ・ ・ 0.01 g	0.01 g
小麦粉 ・ ・ ・ 5 g	4 g
たまご ・ ・ ・ 8 g	6.4 g
パン粉 ・ ・ ・ 10 g	8 g
米サラダ油 ・ ・ ・ 7 g	5.6 g
中濃ソース ・ ・ ・ 3 g	2.4 g



〈作り方〉

- ① 豚肉に塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、たまご、パン粉の順につけ、揚げる。
- ③ 好みにソースをかける。

エネルギー 200kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.5 g 塩分 0.4 g

パンプキンサラダ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

かぼちゃ(コロコロ)・・・	40 g	32 g
きゅうり(半月切り)・・・	10 g	8 g
人参(いちょう)・・・	5 g	4 g
塩	0.01 g	0.01 g
こしょう	0.01 g	0.01 g
マヨネーズ	8 g	5.6 g
トマト(くし型切り)・・・	30 g	24 g



〈作り方〉

- ① かぼちゃ・人参は切ってゆで、冷ましておく。
- ② きゅうりは切って塩もみしておく。
- ③ 水気を切った①・②をマヨネーズであえる。
- ④ トマトを添える。

※食材はよく冷まして和えること。

エネルギー 88kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.6 g 塩分 0.2 g



クリスマスケーキ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

スポンジケーキ	50 g	40 g
ホイップクリーム	40 g	32 g
いちご	30 g	24 g



〈作り方〉

- ① スポンジにホイップクリームでデコレーションし、いちごを飾る。

エネルギー 331kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 19.1 g 塩分 0.1 g

ココアフォンデュ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

無糖ココア	・・・3g	2.4g
パウダーシュガー	・・・6g	4.8g
水	・・・30g	24g
スキムミルク	・・・4g	3.2g
いちご	・・・30g	24g
食パン	・・・15g	12g
紙パック	・・・1個	



〈作り方〉

- ① ココア・パウダーシュガー・スキムミルクを鍋に入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に水を加え、焦げ付かないように混ぜながらとろみをつける。
- ③ いちご・食パンを添える。

エネルギー 95kcal たんぱく質 3.7g 脂質 1.3g 塩分 0.3g



フライドチキン

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏もも(皮なし)	・・・0g	50g
ウイングスティック	・・・60g	0g
しょうが	・・・1g	0.8g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
片栗粉	・・・8g	6.4g
米サラダ油	・・・5g	4g

〈作り方〉

- ① 鶏肉に生姜醤油に漬ける。
- ② 片栗粉にパセリを混ぜる。
- ③ ①に②をまぶし、揚げる。

※以上児：ウイングスティック

未満児：鶏もも切り身

エネルギー 199kcal たんぱく質 10.9g 脂質 13.6g 塩分 0.4g