ちらし寿司

材料【１人分】	（３歳以上児）	（３歳未満児）
精白米	・・・50ｇ	40ｇ
上白糖	・・0.8ｇ	0.64ｇ
酢	・・2.5ｇ	2ｇ
塩	・・0.15ｇ	0.12ｇ
さやえんどう（斜め千切り）	・・2.5ｇ	2ｇ
油揚げ（千切り）	・・・4ｇ	3.2ｇ
干し椎茸	・・0.8ｇ	0.64ｇ
かんぴょう（みじん切り）	・・0.8ｇ	0.64ｇ
人参(みじん切り)	・・・4ｇ	3.2ｇ
上白糖	・・0.4ｇ	0.32ｇ
しょうゆ	・・0.8ｇ	0.64ｇ
本みりん	・・0.4ｇ	0.32ｇ
塩	・・0.08ｇ	0.06ｇ
れんこん(みじん切り)	・・4ｇ	3.2ｇ
酢	・・・4ｇ	3.2ｇ
上白糖	・・0.8ｇ	0.64ｇ
塩	・・0.01ｇ	0.01ｇ
たまご	・・・8ｇ	0.4ｇ
米サラダ油	・・0.4ｇ	0.32ｇ

〈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）	・・7ｇ	5.6ｇ
オクラ（小口切り）	・・・5ｇ	4ｇ
しょうゆ	・・・1.5ｇ	1.05ｇ
塩	・・・0.3ｇ	0.21ｇ
かつお節（だし用）	・・・2ｇ	1.4ｇ

〈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　0.9ｇ　脂質　0.1ｇ　塩分　0.8ｇ

エビフライ

材料【１人分】	（３歳以上児）	（３歳未満児）
えび	・・・60ｇ	48ｇ
塩	・・0.01ｇ	0.01ｇ
白こしょう	・・0.01ｇ	0.01ｇ
小麦粉	・・・9ｇ	7.2ｇ
たまご	・・・12ｇ	9.6ｇ
パン粉	・・・15ｇ	12ｇ
米サラダ油	・・・10ｇ	8ｇ
中濃ソース	・・・2ｇ	1.4ｇ

〈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　13.9ｇ　脂質　11.3ｇ　塩分　0.5ｇ

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

〈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　1.2ｇ　脂質　4.6ｇ　塩分　0.2ｇ

ヒレカツ

材料【１人分】	（３歳以上児）	（３歳未満児）
豚ヒレ	・・・50ｇ	40ｇ
塩	・・0.05ｇ	0.04ｇ
白こしょう	・・0.01ｇ	0.01ｇ
小麦粉	・・・5ｇ	4ｇ
たまご	・・・8ｇ	6.4ｇ
パン粉	・・・10ｇ	8ｇ
米サラダ油	・・・7ｇ	5.6ｇ
中濃ソース	・・・3ｇ	2.4ｇ

〈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 好みでソースをかける。

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

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

〈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　1.1ｇ　脂質　4.6ｇ　塩分　0.2ｇ

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・・・	50ｇ	40ｇ
ホイップクリーム・・・	40ｇ	32ｇ
いちご・・・	30ｇ	24ｇ

〈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　5.1ｇ　脂質　19.1ｇ　塩分　0.1ｇ

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