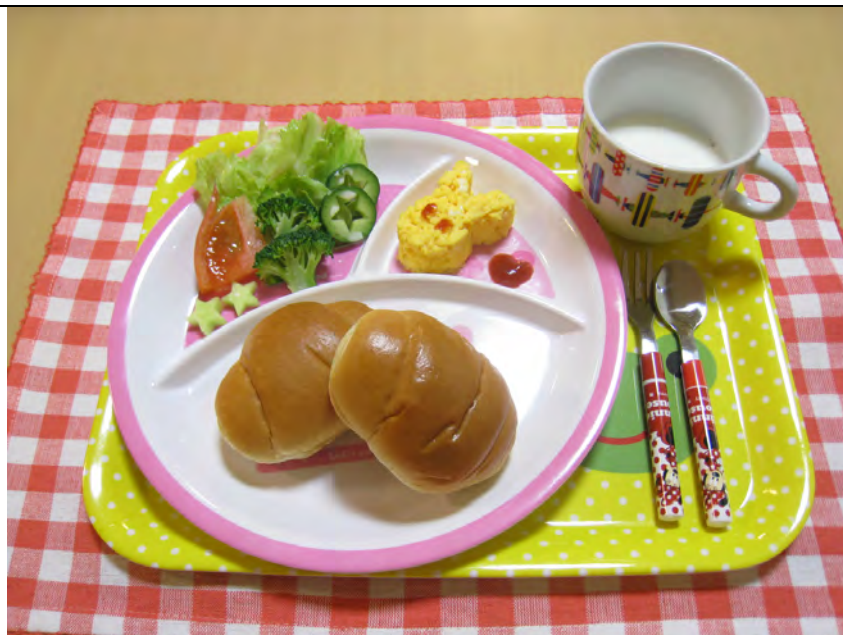


3～5歳

朝

・ロールパン ・スクランブルエッグ ・グリーンサラダ ・牛乳



エネルギー (kcal)	411	炭水化物 (g)	42.5
たんぱく質 (g)	15.3	食塩量 (g)	1.0
脂質 (g)	19.1		

<材料・1人分>

ロールパン	
ロールパン	60g
スクランブルエッグ	
卵	40g
牛乳	5g
有塩バター	1g
ケチャップ	3g
グリーンサラダ	
レタス	10g
きゅうり	10g
ブロッコリー	10g
トマト	10g
ドレッシング	マヨネーズ 1.5g
	オリーブ油 1.5g
	酢 2g
	上白糖 1g
牛乳	
牛乳	150g

<作り方>

スクランブルエッグ

- ① 卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる
- ② バターを引いたフライパンで、かき混ぜながら炒める
- ③ うさぎの抜き型をお皿にのせ、②を中に詰め軽く上から押さえ、型抜きする。
- ④ ケチャップでハートと目をつくる

グリーンサラダ

- ① レタスは一口大にちぎり、きゅうりは星形に型抜き、トマトをくし形に切る
- ② ブロッコリーをゆでる
- ③ ①、②をお皿に盛り付ける
- ④ ドレッシングの調味料をすべて混ぜ、③にかける

・茸リゾット ・ナスと麩の含め煮 ・小松菜のピーナツ和え ・コンソメスープ



エネルギー (kcal)	317	炭水化物 (g)	52.4
たんぱく質 (g)	8.7	食塩量 (g)	0.8
脂質 (g)	7.8		

<材料・1人分>

茸リゾット

米	50g
ぶなしめじ	3g
えのき	3g
牛乳	50g
たまねぎ	20g
クリームチーズ	5g
食塩	0.2g
植物油	1g
グリーンピース	3g

ナスと麩の含め煮

ナス	40g
車麩	0.5g
にんじん	2g
だし汁	60g
上白糖	0.5g
薄口しょうゆ	1g
本てり	1g

小松菜のピーナツ和え

小松菜	50g
にんじん	5g
ピーナツバター	5g
本てり	1g
上白糖	0.5g
だし汁	1g
淡口しょうゆ	0.5g

コンソメスープ

グリーンアスパラ	10g
にんじん	3g
冬瓜	10g
水	140g
コンソメ	0.5g

<作り方>

茸リゾット

- ① ご飯を炊く
- ② みじん切りにした玉ねぎと、しめじとえのきを油をひいた鍋で炒め、しんなりするまで炒める
- ③ ②にご飯とクリームチーズ、牛乳を入れ、混ぜ合わせる
- ④ 水分がなくなるまで弱火で煮る、
- ⑤ ④を器に盛り付け、グリーンピースをそえる

ナスと麩の含め煮

- ① ナスを一口大に切り、皮に飾り切りをする※季節により、皮が硬いときは少しむいておく
- ② 人参を型抜きして、茹でる
- ③ 麩を湯でもどし、柔らかくもどったら水分をきる
- ④ ナスを分量のだしで煮る
- ⑤ ナスが煮えたら調味料と麩と人参を入れ、煮含める

小松菜のピーナツ和え

- ① 小松菜を茹で、食べやすい長さに切る
- ② 人参は千切りにして茹でる
- ③ 調味料を合わせ、小松菜と人参をあえる

コンソメスープ

- ① 人参を型抜きし、茹でる
- ② 水 140cc を鍋にかけ、コンソメをいれる
※薄味で調整する
- ③ 人参と、冬瓜とアスパラを入れ、さっと火を通す

3～5歳

間食

・ふかし芋 ・梨 ・ラッシー



エネルギー (kcal)	147	炭水化物 (g)	27.3
たんぱく質 (g)	4.3	食塩量 (g)	0.1
脂質 (g)	2.5		

<材料・1人分>

ふかし芋

サツマイモ 40g

梨

梨 40g

ラッシー

牛乳 50g

飲むヨーグルト 70g

<作り方>

ふかし芋

① サツマイモを花形に型抜きし、蒸し器で蒸す

ラッシー

① 牛乳に飲むヨーグルトを入れ、混ぜる

・ごはん ・チキンカツ ・かぼちゃの含め煮 ・マカロニサラダ ・味噌汁



エネルギー (kcal)	441	炭水化物 (g)	60.3
たんぱく質 (g)	19.5	食塩量 (g)	1.8
脂質 (g)	12.4		

<材料・1人分>

ごはん

米 50g

チキンカツ

鶏むね皮なし 40g
小麦粉 2g
卵 7g
生パン粉 7g
揚げ油 5.6g
ケチャップ 5g
ウスターソース 2g
キャベツ 25g
赤パプリカ 10g

かぼちゃの含め煮

かぼちゃ 30g
しらす干し 10g
だし汁 50g
本てり 0.5g
淡口しょうゆ 1g

マカロニサラダ

マカロニ 5g
きゅうり 15g
にんじん 5g
食塩 0.1g
マヨネーズ 4g

味噌汁

ほうれんそう 15g
たまねぎ 5g
油揚げ 2g
だし汁 120g
だしじゃこ 0.2g
日本海味噌 4g

<作り方>

チキンカツ

- ① キャベツは千切り、パプリカは型抜きで抜き、さっと茹でる
- ② 鶏肉に小麦粉、卵、パン粉をつけて170℃の油で揚げる
- ③ ②を一口大に切る
- ④ 器に盛り付け、ケチャップとウスターソースを混ぜたものをかける

かぼちゃの含め煮

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る
- ② しらす干しをさっとゆでる
- ③ ①を分量の調味料を合わせたもので炊く
- ④ かぼちゃに火が入ったら、②をいれる
- ⑤ 型崩れしないように、かぼちゃが冷めてから盛り付ける

マカロニサラダ

- ① きゅうりを塩をし、10分間置く、その後流水で洗い、しぼる
- ② 人参は小さめに型抜きし、茹でる
- ③ マカロニを茹でる
- ④ ①と②と③をマヨネーズであえ、器に盛り付ける

味噌汁

- ① ほうれん草を茹で、食べやすい長さに切る
- ② 玉ねぎを切り、油揚げを湯通しする
- ③ だしと②を火にかける、沸騰したら火を止め、みそをいれ溶かす
- ④ ほうれん草をお椀に盛りつけ、③をいれる