

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>

<b>ロールパン</b>		
ロールパン	60g	
<b>スクランブルエッグ</b>		
卵	40g	
牛乳	5g	
有塩バター	1g	
ケチャップ	3g	
<b>グリーンサラダ</b>		
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
<b>牛乳</b>		
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