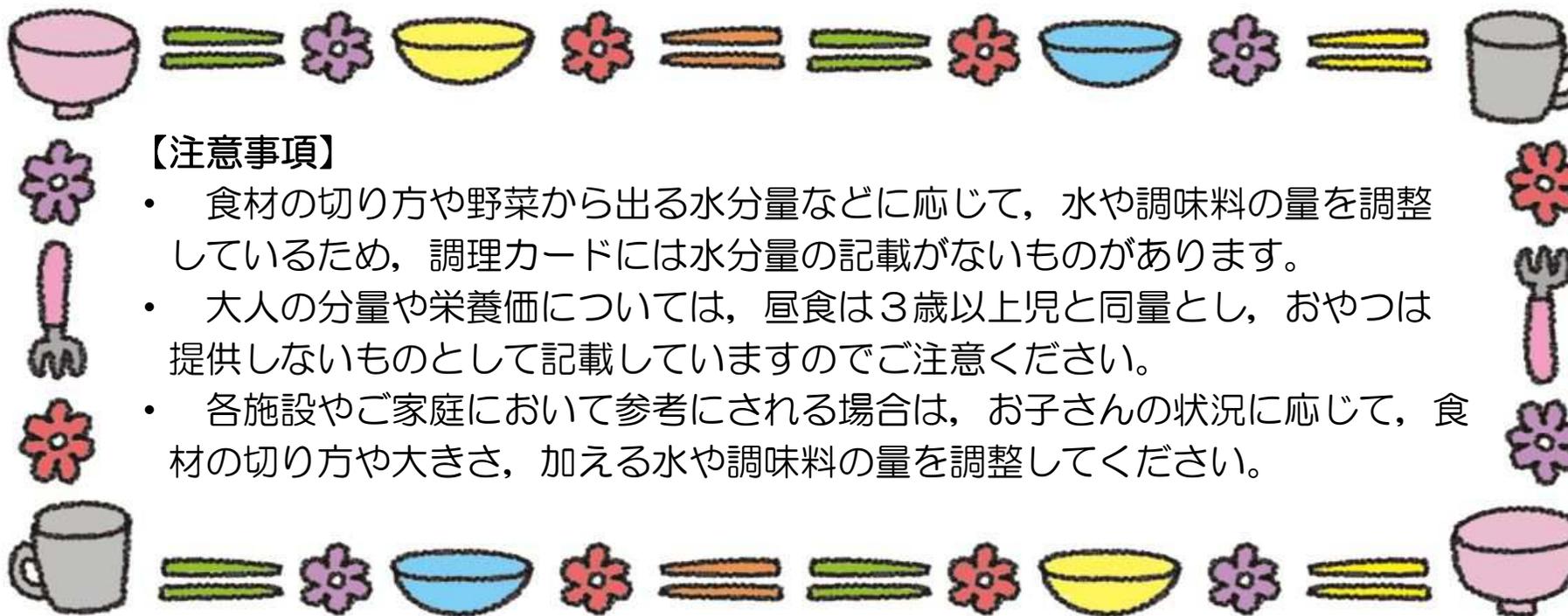


調理カード (公立保育所給食用)



宇都宮市 令和3年11月策定
(令和6年3月改定版)

本調理カードは、公立保育所給食で実施している料理の材料や作り方、大量調理のポイント、栄養価などについて記載しているものです。



目次

1 ごはん

- (1) ポークカレー 1-1
- (2) チキンカレー 1-2
- (3) 夏野菜カレー 1-3
- (4) キーマカレー 1-4
- (5) ツナカレー 1-5
- (6) ハヤシライス 1-6
- (7) 枝豆ごはん 1-7
- (8) さつまいもごはん 1-8
- (9) ちらし寿司 1-9

2 麺

- (1) スパゲティナポリタン 2-1
- (2) スパゲティミートソース 2-2
- (3) 焼きそば 2-3
- (4) 焼きうどん 2-4
- (5) 焼きビーフン 2-5
- (6) ジャージャー麺 2-6
- (7) けんちんうどん 2-7
- (8) 味噌うどん 2-8
- (9) きつねうどん 2-9
- (10) 冷麦 2-10

3 汁・スープ

- (1) 大根のみそ汁 3-1
- (2) なめこ汁 3-2
- (3) 豚汁 3-3
- (4) けんちん汁 3-4
- (5) 雷汁 3-5
- (6) 冬野菜のあったか汁 3-6
- (7) すまし汁 3-7
- (8) にら玉汁 3-8
- (9) 中華卵スープ 3-9
- (10) キャベツのコンソメスープ 3-10
- (11) ミネストローネスープ 3-11
- (12) 春雨スープ 3-12
- (13) 肉団子スープ 3-13
- (14) ワンタンスープ 3-14
- (15) コーンポタージュ 3-15

4 主菜・魚

- (1) 魚の甘酢あんかけ 4-1
- (2) 魚のおろし煮 4-2
- (3) 魚のカレー焼き 4-3
- (4) 魚の照り焼き 4-4
- (5) 魚のトマトソースがけ 4-5
- (6) 魚のバーベキューソース 4-6
- (7) 魚のピカタ 4-7
- (8) 魚のフライ 4-8
- (9) 魚の味噌焼き 4-9
- (10) 魚のムニエル 4-10
- (11) 魚のゆうあん焼き 4-11
- (12) さばの味噌煮 4-12
- (13) さわらの西京焼き 4-13
- (14) 白身魚の新緑揚げ 4-14
- (15) 春菊と小女子のかきあげ 4-15
- (16) 竹輪の二色揚げ 4-16
- (17) 煮魚 4-17
- (18) はんぺんのフライ 4-18

5 主菜・肉

- (1) 鶏肉の香り焼き 5-1
- (2) 鶏肉の唐揚げ 5-2
- (3) 鶏肉のかりん揚げ 5-3
- (4) 鶏肉の五目炒め 5-4
- (5) 鶏肉のさっぱり煮 5-5
- (6) 鶏肉とさつまいもの旨煮 5-6
- (7) 鶏肉のソース焼き 5-7
- (8) 鶏肉の照り焼き 5-8
- (9) 鶏肉の南蛮漬け 5-9
- (10) 鶏肉のマーマレード焼き 5-10
- (11) タンドリーチキン 5-11
- (12) チキンピカタ 5-12
- (13) 豚肉の生揚げの味噌炒め 5-13
- (14) 豚肉の生姜焼き 5-14
- (15) 豚肉の味噌焼き 5-15
- (16) 豚肉の柳川風 5-16
- (17) ヒレカツ 5-17
- (18) 牛肉と卵の炒めもの 5-18
- (19) 米粉のハンバーグ 5-19
- (20) 米粉のきのこハンバーグ 5-20
- (21) 肉団子のコーン蒸し 5-21
- (22) インド煮 5-22
- (23) すきやき風煮 5-23
- (24) 肉じゃが 5-24
- (25) マカロニきんぴら 5-25
- (26) 筑前煮 5-26
- (27) かぼちゃコロッケ 5-27

(28)	さつまいもコロッケ	5-28
(29)	ポテトコロッケ	5-29
(30)	南瓜のグラタン	5-30
(31)	里芋のグラタン	5-31
(32)	麻婆豆腐	5-32
(33)	麻婆茄子	5-33
(34)	麻婆豆腐(なす入り)	5-34
(35)	麻婆春雨	5-35
(36)	八宝菜	5-36
(37)	松風焼き	5-37
(38)	白菜とマカロニのクリーム煮	5-38
(39)	かぶのシチュー	5-39
(40)	コーンシチュー	5-40
(41)	さつまいものシチュー	5-41
(42)	ビーフシチュー	5-42
(43)	肉団子の酢豚風	5-43

6 主菜・豆腐・大豆製品

(1)	高野豆腐の卵とじ	6-1
(2)	高野豆腐の含め煮	6-2
(3)	豆腐のあんかけ	6-3
(4)	豆腐の変わり揚げ	6-4
(5)	豆腐とツナのソース焼き	6-5
(6)	ぎせい豆腐	6-6
(7)	チリコンカン	6-7
(8)	ポークビーンズ	6-8
(9)	大豆のかきあげ	6-9

7 主菜・卵

(1)	親子煮	7-1
(2)	千草焼き	7-2
(3)	ひじき入り厚焼き卵	7-3

8 副菜・サラダ

- (1) おからサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-1
- (2) 南瓜のサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-2
- (3) カリフラワーのカレーツナマヨ和え・・・・・・・・ 8-3
- (4) コールスローサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-4
- (5) コーンサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-5
- (6) ごぼうサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-6
- (7) さつまいものサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-7
- (8) じゃこサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-8
- (9) スパゲティサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-9
- (10) 大根とハムのサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-10
- (11) ドイツ風ポテトサラダ・・・・・・・・・・・・・・ 8-11
- (12) トマトサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-12
- (13) 春雨サラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-13
- (14) ひじきサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-14
- (15) フレンチサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-15
- (16) ブロッコリーサラダ・・・・・・・・・・・・・・ 8-16
- (17) ポテトサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-17
- (18) マカロニサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-18
- (19) わかめサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8-19

9 副菜・和え物

- (1) おかか和え・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9-1
- (2) キャベツのしらす和え・・・・・・・・・・・・・・ 9-2
- (3) キャベツのなめたけ和え・・・・・・・・・・・・・・ 9-3
- (4) ごまあえ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9-4
- (5) 菜の花のごま和え・・・・・・・・・・・・・・ 9-5
- (6) 春野菜のごま和え・・・・・・・・・・・・・・ 9-6
- (7) ブロッコリーのだし醤油あえ・・・・・・・・・・・・ 9-7
- (8) もやしの和え物・・・・・・・・・・・・・・ 9-8
- (9) 青菜の海苔和え・・・・・・・・・・・・・・ 9-9
- (10) ゆで野菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9-10

10 副菜・漬物・酢の物・ナムル

- (1) きゅうりの中華漬け・・・・・・・・・・・・・・ 10-1
- (2) きゅうりの土佐和え・・・・・・・・・・・・・・ 10-2
- (3) さわやか漬け・・・・・・・・・・・・・・ 10-3
- (4) ゆかり漬け・・・・・・・・・・・・・・ 10-4
- (5) 即席漬け・・・・・・・・・・・・・・ 10-5
- (6) 酢の物・・・・・・・・・・・・・・ 10-6
- (7) 紅白なます・・・・・・・・・・・・・・ 10-7
- (8) 干瓢のごま酢和え・・・・・・・・・・・・・・ 10-8
- (9) もやしのナムル・・・・・・・・・・・・・・ 10-9
- (10) 切干大根のナムル・・・・・・・・・・・・・・ 10-10

11 副菜・煮物

- (1) 卵の花の炒り煮 11-1
- (2) きんぴら風煮 11-2
- (3) 切干大根の煮付け 11-3
- (4) 刻み昆布の煮付け 11-4
- (5) ひじきの炒り煮 11-5
- (6) 五目煮豆 11-6
- (7) 煮豆 11-7
- (8) 南瓜の甘煮 11-8
- (9) 南瓜の小豆煮 11-9
- (10) さつまいものオレンジ煮 11-10
- (11) いもがらの炒め煮 11-11

12 副菜・ソテー

- (1) ほうれん草のソテー 12-1
- (2) 春野菜ソテー 12-2

13 3品目

- (1) 人参グラッセ 13-1
- (2) りんご入りきんとん 13-2
- (3) しもつかれ 13-3
- 別紙 しもつかれの作り方 13-4

14 午後おやつ

- (1) いももち 14-1
- (2) ジャガバター 14-2
- (3) ポテトピザ 14-3
- (4) フライドポテト 14-4
- (5) スイートポテト 14-5
- (6) 大学いも 14-6
- (7) 黒糖蒸しパン 14-7
- (8) ココア蒸しパン 14-8
- (9) キャロット蒸しパン 14-9
- (10) かぼちゃ蒸しパン 14-10
- (11) もちもちかぼちゃ 14-11
- (12) ホットケーキ 14-12
- (13) りんごケーキ 14-13
- (14) マドレーヌ 14-14
- (15) きなこ揚げパン 14-15
- (16) フレンチトースト 14-16
- (17) オレンジ味フレンチトースト 14-17
- (18) 焼きサンド 14-18
- (19) ホットサンド 14-19
- (20) ウィンナーパイ 14-20
- (21) マカロニあべかわ 14-21
- (22) きなこバナナ 14-22
- (23) お麩のラスク 14-23
- (24) お好み焼き 14-24
- (25) チーズの包み揚げ 14-25
- (26) ミートペンネ 14-26

- (27) 焼きそば 14-27
- (28) 焼きビーフン (カレー味) 14-28
- (29) 醤油ラーメン 14-29
- (30) 冷麦 14-30
- (31) わかめうどん 14-31
- (32) 七草風がゆ 14-32
- (33) プリン 14-33
- (34) ココアプリン 14-34
- (35) みかんゼリー 14-35
- (36) ぶどうゼリー 14-36
- (37) フルーツヨーグルト 14-37
- (38) ドーナツ 14-38
- (39) パインケーキ 14-39
- (40) 水ようかん 14-40