

きゅうりの中華漬け

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
胡瓜	24.5g	24.0g	30.6g	30.0g	30.6g	30.0g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
砂糖	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
酢	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
ごま油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
いりごま	0.5g	0.5g	0.6g	0.6g	0.6g	0.6g

【作り方】

- ①胡瓜は乱切りまたは輪切り等にし、塩でもみ、水気を切る。
- ②砂糖と醤油、酢、ごま油を混ぜておく。
- ③①と②、いりごまを合わせて漬ける。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	21	0.6	1.4	0.2	16	8	0.01	0.01	4	0.4	0.4
3歳未満児	17	0.5	1.1	0.1	13	7	0.01	0.01	3	0.3	0.3
大人	21	0.6	1.4	0.2	16	8	0.01	0.01	4	0.4	0.4

きゅうりの土佐和え

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
胡瓜	24.5g	24.0g	30.6g	30.0g	30.6g	30.0g
うめ干し	1.1g	0.9g	1.4g	1.1g	1.4g	1.1g
かつお節	0.1g	0.1g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

【 作り方 】

- ①胡瓜は半月切り等にし、分量外の塩でもみ、水気を切る。
- ②うめ干しは種をはずして、果肉を包丁でたたき細かくする。
- ③①と②、かつお節を和える。

【ポイント】

- ・うめ干しは練り梅を使用してもよい。
- ・うめ干しは甘めのものを選択すると食べやすい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	5	0.4	0.0	0.1	8	8	0.01	0.01	4	0.4	0.2
3歳未満児	4	0.3	0.0	0.1	7	7	0.01	0.01	3	0.3	0.2
大人	5	0.4	0.0	0.1	8	8	0.01	0.01	4	0.4	0.2



さわやか漬け

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
キャベツ	28.2g	24.0g	35.3g	30.0g	35.3g	30.0g
胡瓜	12.2g	12.0g	15.3g	15.0g	15.3g	15.0g
人参	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	5.2g	5.0g
塩	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
レモン汁	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
砂糖	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

【作り方】

①キャベツは粗めの千切り等にし、茹でて水気を切る。
 ②胡瓜は半月切り等にし、分量外の塩でもみ、水気を切る。
 ③人参はいちょう切り等にし、茹でる。
 ④①～③を塩でもみ、余分な水分を切り、レモン汁と砂糖を加えて漬ける。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	12	0.6	0.1	0.1	18	41	0.02	0.02	16	0.8	0.2
3歳未満児	10	0.5	0.1	0.1	15	33	0.02	0.01	13	0.7	0.2
大人	12	0.6	0.1	0.1	18	41	0.02	0.02	16	0.8	0.2



ゆかり漬け

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
大根	35.6g	32.0g	44.4g	40.0g	44.4g	40.0g
胡瓜	12.2g	12.0g	15.3g	15.0g	15.3g	15.0g
ゆかり	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【作り方】

- ①大根はいちょう切りや短冊切り等にし、塩でもみ、水気を切る。
- ②胡瓜は半月切り等にし、塩でもみ、水気を切る。
- ③①と②、ゆかりを和える。塩気が足りない場合は塩を足す。

【ポイント】

・野菜の水分量などによって、ゆかりの色のつき方や味が異なるため、ゆかりの量は調整しながら加える。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	9	0.4	0.1	0.2	14	6	0.01	0.01	7	0.7	0.2
3歳未満児	7	0.3	0.0	0.1	12	5	0.01	0.01	6	0.6	0.2
大人	9	0.4	0.1	0.2	14	6	0.01	0.01	7	0.7	0.2

即席漬け

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
大根	35.6g	32.0g	44.4g	40.0g	44.4g	40.0g
胡瓜	8.2g	8.0g	10.2g	10.0g	10.2g	10.0g
塩	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g

【 作り方 】

①大根はいちょう切りや短冊切り等にし、塩でもみ、水気を切る。
 ②胡瓜は半月切り等にし、塩でもみ、水気を切る。
 ③①と②を和え、塩で味を整える。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	7	0.3	0.1	0.1	12	3	0.01	0.01	6	0.7	0.3
3歳未満児	6	0.2	0.0	0.1	10	2	0.01	0.01	5	0.5	0.2
大人	7	0.3	0.1	0.1	12	3	0.01	0.01	6	0.7	0.3

酢の物

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
胡瓜	24.5g	24.0g	30.6g	30.0g	30.6g	30.0g
わかめ	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
みかん缶	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
酢	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
塩	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
砂糖	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【 作り方 】

- ①胡瓜は輪切り等にし、塩でもみ、水気を切る。
- ②わかめ(2cm程度)を茹でる。
- ③酢と砂糖、塩を混ぜておく。
- ④①～③、みかん缶を和える。

【ポイント】

- ・加える塩の量は味をみて調整すること。
- ・りんご酢を使用すると食べやすい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	20	0.5	0.1	0.2	13	15	0.02	0.01	6	0.7	0.3
3歳未満児	16	0.4	0.1	0.2	11	12	0.01	0.01	5	0.5	0.2
大人	20	0.5	0.1	0.2	13	15	0.02	0.01	6	0.7	0.3

紅白なます

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
大根	26.7g	24.0g	33.3g	30.0g	33.3g	30.0g
人参	2.5g	2.4g	3.1g	3.0g	3.1g	3.0g
酢	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
砂糖	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
塩	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

【作り方】

- ①大根と人参は千切りにし、塩でもみ、水気を切る。
- ②酢と砂糖、塩を混ぜて鍋で煮たたせて三杯酢を作る。
- ③①と②を和える。

【ポイント】

- ・正月料理(1月実施)
- ・三杯酢を煮立たせると、酸味を抑えられる。

	春	夏	秋	冬
季節				*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	12	0.2	0.0	0.1	8	22	0.01	0.00	4	0.5	0.2
3歳未満児	10	0.1	0.0	0.1	7	17	0.01	0.00	3	0.4	0.2
大人	12	0.2	0.0	0.1	8	22	0.01	0.00	4	0.5	0.2

干瓢のごま酢和え

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
胡瓜	24.5g	24.0g	30.6g	30.0g	30.6g	30.0g
干瓢	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
人参	6.6g	6.4g	8.3g	8.0g	8.3g	8.0g
油揚げ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
すりごま	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
酢	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
砂糖	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【作り方】
 ①胡瓜は半月切り等にし、分量外の塩でもみ、水気を切る。
 ②人参は千切り等にし、茹でる。
 ③油揚げは油抜きをしてから細切りにする。
 ④干瓢は塩でよくもみ、水洗いをしてから1.5cm程度の長さに切り、軟らかくなるまで茹でて水気を切る。
 ⑤酢と砂糖、醤油、塩を混ぜておく。
 ⑥①～⑤、すりごまを和える。

【ポイント】
 ・干瓢は塩でよくもむと軟らかくなる。
 ・栃木県の郷土食材である干瓢を使用した献立

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	62	2.5	3.4	0.7	70	66	0.03	0.03	5	1.9	0.4
3歳未満児	49	2.0	2.7	0.5	56	53	0.03	0.02	4	1.5	0.3
大人	62	2.5	3.4	0.7	70	66	0.03	0.03	5	1.9	0.4

もやしのナムル

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
もやし	28.3g	28.0g	35.4g	35.0g	35.4g	35.0g
胡瓜	12.2g	12.0g	15.3g	15.0g	15.3g	15.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
ごま油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
砂糖	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
酢	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【 作り方 】

①もやしは2～3cm程度の長さに切り、茹でて水気を切る。
 ②胡瓜は千切り等にし、分量外の塩でもみ、水気を切る。
 ③人参は千切りにし、茹でる。
 ④ごま油と砂糖、酢、醤油を混ぜておく。
 ⑤①～④を和える。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	26	1.1	1.0	0.2	13	76	0.03	0.04	6	1.0	0.3
3歳未満児	21	0.9	0.8	0.2	10	61	0.02	0.03	5	0.8	0.2
大人	26	1.1	1.0	0.2	13	76	0.03	0.04	6	1.0	0.3



切干大根のナムル

材 料 名	3歳未満児		3歳以上児		大人	
	使用量	可食量	使用量	可食量	使用量	可食量
切干大根	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
胡瓜	8.2g	8.0g	10.2g	10.0g	10.2g	10.0g
コーン	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
ごま油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
酢	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
塩	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

【 作り方 】

- ①切干大根は水洗いして、水で戻し、2～3cm程度の長さに切り、軟らかく茹でる。
 ②人参は千切りにし、茹でる。
 ③胡瓜は半月切り等にし、分量外の塩でもみ、水気を切る。
 ④ごま油と醤油、酢、塩を混ぜておく。
 ⑤①～④、コーンを和える。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*



献立の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3歳以上児	33	0.9	1.1	0.2	26	75	0.03	0.02	3	1.5	0.6
3歳未満児	27	0.7	0.9	0.2	21	60	0.02	0.02	3	1.2	0.4
大人	33	0.9	1.1	0.2	26	75	0.03	0.02	3	1.5	0.6