

魚の甘酢あんかけ

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
魚	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
塩	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
小麦粉	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
玉葱	8.5g	8.0g	10.6g	10.0g	10.6g	10.0g
人参	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	5.2g	5.0g
えのき茸	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
ピーマン	2.8g	2.4g	3.5g	3.0g	3.5g	3.0g
砂糖	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
酢	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
片栗粉	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
水	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
かつお節	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【作り方】

①魚は塩をふり、小麦粉をつけて焼く。
 ②玉葱は薄切り、人参は千切り、えのき茸は2cm程度、ピーマンは細切りにする。
 ③鍋に油を熱して、②を炒め、かつお節でとった出汁、砂糖、酢、醤油を加え、ひと煮立ちしたら、片栗粉を加え、とろみを付ける。
 ④①に③をかける。

【ポイント】
 ・魚の種類:かれい、かじき、モロ 等

季節	春	夏	秋	冬
	*	*	*	*



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	123	12.9	4.3	0.8	6	43	0.08	0.13	5	0.9	0.5
3歳未満児	99	10.3	3.5	0.6	5	34	0.07	0.10	4	0.7	0.4
大人	123	12.9	4.3	0.8	6	43	0.08	0.13	5	0.9	0.5

魚のおろし煮

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
魚	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
砂糖	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
醤油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
みりん	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
生姜	1.0g	0.8g	1.3g	1.0g	1.3g	1.0g
大根	31.1g	28.0g	38.9g	35.0g	38.9g	35.0g

【 作り方 】

①鍋に醤油，砂糖，みりん，スライスした生姜を入れて沸騰させる。
 ②魚を並べて，再び沸騰したら火を弱めて煮る。
 ③おろした大根を②に加え，弱火で10分煮る。

【ポイント】

- 魚の種類:さば 等
- 調理作業工程や食感の良さ等を考慮し，市販の大根おろしの使用を可能とする。

	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	103	10.9	3.7	0.5	9	6	0.06	0.11	6	0.7	0.4
3歳未満児	82	8.7	3.0	0.4	8	4	0.05	0.09	5	0.6	0.4
大人	103	10.9	3.7	0.5	9	6	0.06	0.11	6	0.7	0.4



魚のカレー焼き

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
魚	48.0g	48.0g	60.0g	60.0g	60.0g	60.0g
塩・胡椒	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
小麦粉	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
カレー粉	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

【 作り方 】

- ①魚に塩・胡椒をふっておく。
- ②小麦粉にカレー粉を混ぜたものを魚につけて、余分な粉をおとす。
- ③オーブンで焼く。

【ポイント】

- ・魚の種類: かれい, さば, 甘鯛 等
- ・表面に粉っぽさが残る場合は、両面を焼くとよい。

	春	夏	秋	冬
季節	*	*	*	*

献立の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	カルシウム	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	113	13.0	5.0	0.6	2	7	0.07	0.12	2	0.4	0.3
3歳未満児	91	10.4	4.0	0.4	2	5	0.05	0.10	1	0.3	0.2
大人	113	13.0	5.0	0.6	2	7	0.07	0.12	2	0.4	0.3



魚の照り焼き

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
魚	48.0g	48.0g	60.0g	60.0g	60.0g	60.0g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
みりん	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
砂糖	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【作り方】

- ①魚は醤油、みりん、砂糖を混ぜておいた調味液につけておく。
- ②①をオーブンで焼く。

【ポイント】

・魚の種類: 鮭, ぶり, さわら 等

	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	108	12.8	4.4	0.5	1	7	0.06	0.12	2	0.2	0.3
3歳未満児	86	10.2	3.5	0.4	0	5	0.05	0.10	1	0.2	0.2
大人	108	12.8	4.4	0.5	1	7	0.06	0.12	2	0.2	0.3

魚のトマトソースがけ

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
魚	48.0g	48.0g	60.0g	60.0g	60.0g	60.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
小麦粉	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
にんにく	0.3g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
玉葱	17.0g	16.0g	21.3g	20.0g	21.3g	20.0g
バター	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
トマト缶	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
コンソメ	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
砂糖	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
水	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
乾燥パセリ	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【作り方】

- ①魚に塩・胡椒をふっておく。
- ②①に小麦粉をふり、余分な粉を落とし、オーブンで焼く。
- ③トマトソースとして、にんにくはみじん切り、玉葱は薄切りにし、バターで炒め、トマト缶、コンソメ、砂糖、水を入れ、20分位煮込む。
- ④③に塩・胡椒で味を調べ、乾燥パセリを加える。
- ⑤②に④のトマトソースをかける。

【ポイント】

- ・水の量は、調整しながら加える。
- ・魚の種類:かじき, モロ 等
- ・乾燥パセリ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	147	13.5	6.7	0.7	8	26	0.09	0.13	6	0.9	0.5
3歳未満児	118	10.8	5.3	0.5	6	21	0.07	0.11	4	0.7	0.4
大人	147	13.5	6.7	0.7	8	26	0.09	0.13	6	0.9	0.5

魚のバーベキューソース

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
魚	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
片栗粉	2.8g	2.8g	3.5g	3.5g	3.5g	3.5g
油	2.8g	2.8g	3.5g	3.5g	3.5g	3.5g
りんご	13.2g	11.2g	16.5g	14.0g	16.5g	14.0g
レモン汁	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
酒	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
みりん	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	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
砂糖	0.6g	0.6g	0.7g	0.7g	0.7g	0.7g

【 作り方 】

- ①魚に塩・胡椒をふり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②鍋に酒、みりん、醤油、酢、砂糖を入れて煮立てたら、すりおろしりんご、レモン汁を加える。
- ③①に②のソースをかける。

【ポイント】

- ・魚の種類:かれい、モロ 等
- ・吸油率7%
- ・調味料の分量は、調整しながら加える。
- ・調理作業工程や食感の良さ等を考慮し、市販のすりおろしりんごの使用を可能とする。

	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	137	10.7	7.2	0.5	1	6	0.05	0.10	3	0.4	0.4
3歳未満児	109	8.5	5.7	0.4	1	5	0.04	0.08	2	0.3	0.3
大人	137	10.7	7.2	0.5	1	6	0.05	0.10	3	0.4	0.4



魚のピカタ

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
魚	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
小麦粉	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
卵	14.1g	12.0g	17.7g	15.0g	17.7g	15.0g
乾燥パセリ	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
ケチャップ	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【作り方】

- ①乾燥パセリを溶き卵に加える。
- ②魚に塩・胡椒をふり、小麦粉をまぶし、①をつけてオーブンで焼く。
- ③②にケチャップを添える。

【ポイント】

・魚の種類:かれい 等

	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	121	12.7	5.7	0.7	8	39	0.07	0.16	2	0.4	0.3
3歳未満児	97	10.2	4.6	0.5	7	31	0.05	0.13	2	0.3	0.2
大人	121	12.7	5.7	0.7	8	39	0.07	0.16	2	0.4	0.3

魚のフライ

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
魚	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
小麦粉	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
卵	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
パン粉	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
油	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
ソース	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g

【作り方】

- ①魚に塩・胡椒をふり, 小麦粉をまぶす。
- ②①に卵, パン粉の順につけ, 油で揚げる。
- ③②にソースをかけて提供する。

【ポイント】

- ・魚の種類:モロ 等
- ・吸油率10%

	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	196	13.1	9.9	0.7	10	16	0.08	0.13	2	0.8	0.6
3歳未満児	157	10.5	7.9	0.6	8	13	0.06	0.10	1	0.6	0.5
大人	196	13.1	9.9	0.7	10	16	0.08	0.13	2	0.8	0.6

魚の味噌焼き

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
魚	48.0g	48.0g	60.0g	60.0g	60.0g	60.0g
みそ	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
みりん	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
生姜	1.0g	0.8g	1.3g	1.0g	1.3g	1.0g

【 作り方 】

①味噌, みりん, 生姜汁を混ぜ, 魚をつけておく。
 ②①をオーブンで焼く。

【ポイント】
 ・魚の種類: 鮭, かじき, さわら 等

	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	105	12.9	4.5	0.6	3	7	0.06	0.12	2	0.4	0.2
3歳未満児	84	10.3	3.6	0.5	2	5	0.05	0.10	1	0.3	0.1
大人	105	12.9	4.5	0.6	3	7	0.06	0.12	2	0.4	0.2

魚のムニエル

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
魚	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
小麦粉	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
バター	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
レモン汁	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【 作り方 】

- ①魚に塩・胡椒し，小麦粉をまぶし，余分な粉は落とす。
- ②バターを鍋で溶かしておく。
- ③天板に溶かしバターを入れ，①の魚が表になる方を下にして焼き，裏返して同じように焼く。
- ④レモン汁をかけて提供する。

【ポイント】

・魚の種類：鮭，かれい，甘鯛 等

	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	114	11.0	5.4	0.4	2	16	0.06	0.10	3	0.4	0.1
3歳未満児	91	8.8	4.3	0.3	1	13	0.05	0.08	2	0.3	0.1
大人	114	11.0	5.4	0.4	2	16	0.06	0.10	3	0.4	0.1



魚のゆうあん焼き

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
魚	48.0g	48.0g	60.0g	60.0g	60.0g	60.0g
醤油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
みりん	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
酒	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
ゆず果皮	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【 作り方 】

- ★11～2月実施(ゆず使用のため)
 ①ゆずは粗みじん切りや輪切りにする。
 ②醤油とみりん、酒、①を合わせた中に魚をつけておく。
 ③②の汁気をきり、オーブンで焼く。

【ポイント】

・魚の種類・・・鮭、ぶり 等

	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	107	12.9	4.4	0.5	2	7	0.06	0.13	5	0.4	0.5
3歳未満児	86	10.3	3.5	0.4	1	6	0.05	0.10	4	0.3	0.4
大人	107	12.9	4.4	0.5	2	7	0.06	0.13	5	0.4	0.5



さばの味噌煮

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
さば	48.0g	48.0g	60.0g	60.0g	60.0g	60.0g
生姜	1.0g	0.8g	1.3g	1.0g	1.3g	1.0g
砂糖	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
みそ	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g

【作り方】

- ① 鍋に、砂糖、醤油、味噌、スライスした生姜を入れて沸騰させる。
- ② 魚を並べて、再び沸騰したら、火を弱めて煮る。

季節	春	夏	秋	冬
	*	*	*	*

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	156	13.1	10.3	1.0	9	22	0.13	0.20	1	0.4	0.8
3歳未満児	125	10.5	8.2	0.8	7	18	0.10	0.16	0	0.3	0.7
大人	156	13.1	10.3	1.0	9	22	0.13	0.20	1	0.4	0.8



さわらの西京焼き

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
さわら	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
白みそ	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
みりん	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
生姜	1.0g	0.8g	1.3g	1.0g	1.3g	1.0g

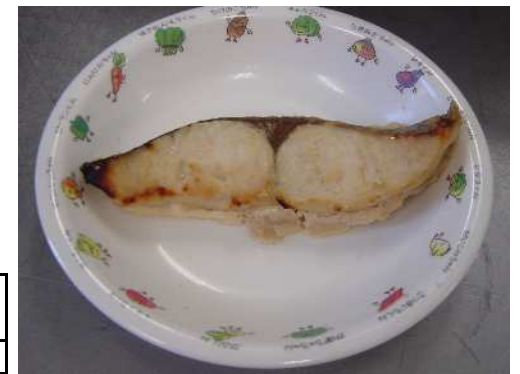
【作り方】

- ①白みそ、みりん、生姜汁を混ぜた中に、さわらをつけておく。
- ②①をオーブンで焼く。

【ポイント】

- ・白みそは、西京味噌を使用するとよい。

	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	91	10.4	4.9	0.5	9	6	0.05	0.18	0	0.2	0.3
3歳未満児	73	8.3	4.0	0.4	7	5	0.04	0.14	0	0.2	0.2
大人	91	10.4	4.9	0.5	9	6	0.05	0.18	0	0.2	0.3

白身魚の新緑揚げ

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
魚	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
小麦粉	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
卵	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
パセリ	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
塩	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
油	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g

【作り方】
★新緑の時期の献立(5月)
①小麦粉に卵, 塩, 冷水を加えて衣を作り, パセリ(みじん切り)を加える。
②魚に①をつけ, 油で揚げる。

【ポイント】
・魚の種類:かれい 等
(白身魚の方がパセリの緑色がきれいに仕上がる)

	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	165	11.9	9.3	0.5	5	17	0.06	0.12	2	0.5	0.3
3歳未満児	132	9.6	7.4	0.4	4	14	0.05	0.10	1	0.4	0.3
大人	165	11.9	9.3	0.5	5	17	0.06	0.12	2	0.5	0.3

春菊と小女子のかきあげ

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
春菊	8.1g	8.0g	10.1g	10.0g	10.1g	10.0g
小女子	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
玉葱	12.8g	12.0g	16.0g	15.0g	16.0g	15.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
コーン	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
小麦粉	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
卵	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
塩	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
油	5.2g	5.2g	6.5g	6.5g	6.5g	6.5g
みりん	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
醤油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
砂糖	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
だし汁	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g

【 作り方 】

①玉葱は薄切り, にんじんは千切り, 春菊は1cm程度に切る。
 ②小麦粉に卵, 塩, 冷水を加えて衣を作り, ①と②, 小女子, コーンを混ぜて, 油で揚げる。
 ③みりん, 醤油, 砂糖, だし汁をあわせて加熱し, たれを作る。
 ④②を③にさっとくぐらせて提供する。

【ポイント】

- ・吸油率15%
- ・衣をつける前の材料に, 分量外的小麦粉をまぶしてから, 衣をつけると上手くまとまる。
- ・へら等に生地をのせてから, 滑らせるように油に入れると, 上手くまとまる。

	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	137	3.5	7.4	0.6	45	121	0.05	0.06	4	1.5	0.7
3歳未満児	110	2.8	5.9	0.5	36	97	0.04	0.05	3	1.2	0.6
大人	137	3.5	7.4	0.6	45	121	0.05	0.06	4	1.5	0.7

竹輪の二色揚げ

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
ちくわ	32.0g	32.0g	40.0g	40.0g	40.0g	40.0g
小麦粉	7.2g	7.2g	9.0g	9.0g	9.0g	9.0g
卵	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
カレー粉	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
青のり	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
油	3.8g	3.8g	4.8g	4.8g	4.8g	4.8g

【 作り方 】

- ①小麦粉, 卵, 冷水を混ぜ, 天ぷら衣をつくる。
- ②衣を2つにわけ, 一方に青のりを混ぜ, 一方にカレー粉を混ぜる。
- ③②の衣をそれぞれのちくわ(縦半分切り, 5cm程度の長さ)につけて揚げる。

【ポイント】

・吸油率12%

	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	130	6.3	6.3	0.8	13	16	0.04	0.06	0	0.4	0.9
3歳未満児	104	5.1	5.0	0.6	10	13	0.03	0.05	0	0.3	0.7
大人	130	6.3	6.3	0.8	13	16	0.04	0.06	0	0.4	0.9

煮魚

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
魚	48.0g	48.0g	60.0g	60.0g	60.0g	60.0g
砂糖	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
醤油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
生姜	1.0g	0.8g	1.3g	1.0g	1.3g	1.0g
酒	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【作り方】

- ①鍋に砂糖, 醤油, 酒, スライスした生姜を入れて沸騰させる。
- ②魚を並べて, 再び沸騰したら, 火を弱めて煮る。

【ポイント】

・魚の種類:かれい, ぶり, 銀むつ 等

	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	113	12.8	4.4	0.5	1	7	0.06	0.13	2	0.3	0.5
3歳未満児	91	10.3	3.5	0.4	1	5	0.05	0.10	1	0.2	0.4
大人	113	12.8	4.4	0.5	1	7	0.06	0.13	2	0.3	0.5

はんぺんのフライ

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
はんぺん	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
小麦粉	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
卵	6.6g	5.6g	8.2g	7.0g	8.2g	7.0g
パン粉	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
油	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	7.0g	7.0g
ソース	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g

【 作り方 】

- ①はんぺんに塩・胡椒をする。
- ②①に小麦粉, 溶き卵, パン粉の順につけ, 油で揚げる。
- ③②にソースをかけて提供する。

【ポイント】

- ・吸油率14%
- ・はんぺんは先に切ってから, 小麦粉, 卵, パン粉をつけて揚げる。(揚げたから切ると, 衣が外れやすく仕上がりが悪くなるため。)

	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	162	7.2	8.8	0.6	17	15	0.02	0.04	0	0.4	1.3
3歳未満児	129	5.7	7.0	0.4	13	12	0.02	0.03	0	0.3	1.0
大人	162	7.2	8.8	0.6	17	15	0.02	0.04	0	0.4	1.3