高野豆腐の卵とじ

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
高野豆腐	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
ツナ缶	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
椎茸	8.0g	6.4g	10.0g	8.0g	10.0g	8.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
玉葱	17.0g	16.0g	21.3g	20.0g	21.3g	20.0g
みつば	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
砂糖	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
醤油	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
卵	28.2g	24.0g	35.3g	30.0g	35.3g	30.0g
焼きのり	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
水	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
かつお節	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

【 作り方 】

①高野豆腐は戻し，食べやすい大きさに切る。
②玉葱は薄切り，人参，椎茸は千切りにする。
③みつばは2cm程度の長さに切る。
④鍋に油を熱し，玉葱，人参，椎茸を炒め，かつお節でとった出汁と砂糖と醤油，①を加えて煮る。
⑤④にツナ缶，みつば，溶き卵を流し入れて煮る。
⑥盛り付けた後，仕上げに焼きのり(刻みのり)をのせる。

【ポイント】

・みつばは別に塩ゆでしてから刻み，最後にさっと加えると緑色がきれいに仕上がる。
・焼きのり(刻みのり)は，盛りつけてからのせるとよい。

	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	107	10.1	5.2	1.1	43	141	0.06	0.16	3	1.2	0.9
3歳未満児	85	8.1	4.1	0.9	34	113	0.05	0.13	2	0.9	0.7
大人	107	10.1	5.2	1.1	43	141	0.06	0.16	3	1.2	0.9

高野豆腐の含め煮

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
高野豆腐	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
里芋	28.2g	24.0g	35.3g	30.0g	35.3g	30.0g
人参	12.4g	12.0g	15.5g	15.0g	15.5g	15.0g
つきこんにゃく	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
れんこん	10.0g	8.0g	12.5g	10.0g	12.5g	10.0g
昆布	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
さつま揚げ	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
醤油	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
砂糖	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
みりん	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【 作り方 】

①昆布は水戻し，適度な大きさに切っておく。(出汁は残しておく)
②高野豆腐は水で戻して，食べやすい大きさに切る。
③里芋は皮をむき，塩もみし，ぬめりをとっておく。
④人参，れんこんをひと口大に切り，つきこんにゃくは1～3cm程度に切り，下茹でしておく。
⑤さつま揚げは薄切りにする。
⑥①の昆布出汁を鍋に入れ，醤油，砂糖，みりんを加え，昆布と③，④，⑤を加えて煮て，ある程度煮えたら，②の高野豆腐を加えて煮る。

※つきこんにゃくを使用すること。

	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	90	5.6	2.3	0.9	64	109	0.05	0.04	8	2.2	1.2
3歳未満児	72	4.5	1.9	0.7	51	87	0.04	0.04	6	1.8	0.9
大人	90	5.6	2.3	0.9	64	109	0.05	0.04	8	2.2	1.2

豆腐のあんかけ

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
木綿豆腐	80.0g	80.0g	100.0g	100.0g	100.0g	100.0g
砂糖	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
醤油	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
えのき茸	9.4g	8.0g	11.8g	10.0g	11.8g	10.0g
豚挽肉	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
ピーマン	2.8g	2.4g	3.5g	3.0g	3.5g	3.0g
玉葱	25.5g	24.0g	31.9g	30.0g	31.9g	30.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
砂糖	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
醤油	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
片栗粉	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【 作り方 】

①鍋に砂糖と醤油，一人分ずつ切った木綿豆腐を入れて弱火で煮る。
（木綿豆腐から水分が出るため，水を加える場合は調整すること。）
②人参，玉葱，ピーマンは千切り，えのき茸は2cm程度の長さに切る。
③鍋に油を熱し，豚挽肉を炒め，人参，玉葱，えのき茸，ピーマンを加えて炒め，砂糖，醤油で調味する。
④水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
⑤①に④をかける。

【ポイント】

・ピーマンは煮すぎると緑色がきれいに出ないため，別に茹でておき，最後に加えるとよい。
・スチームコンベクションオーブンの場合は，木綿豆腐を入れ，砂糖と醤油を混ぜたものを上から塗るようにして煮るとよい。

	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	166	11.8	9.4	2.1	105	75	0.28	0.12	5	2.3	1.2
3歳未満児	133	9.5	7.5	1.7	84	60	0.22	0.10	4	1.8	1.0
大人	166	11.8	9.4	2.1	105	75	0.28	0.12	5	2.3	1.2

豆腐の変わり揚げ

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
絞り豆腐	32.0g	32.0g	40.0g	40.0g	40.0g	40.0g
ツナ缶	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
卵	18.8g	16.0g	23.5g	20.0g	23.5g	20.0g
乾燥パセリ	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
片栗粉	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
スキムミルク	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
油	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
ケチャップ	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【 作り方 】

①水気を切った絞り豆腐に，油を切ったツナ缶と卵，スキムミルク，乾燥パセリ，片栗粉，塩を加えて混ぜる。
②①をスプーンで落としながら油で揚げる。
③ケチャップを添える。

【ポイント】
・タネは軟らかくても，スプーンで油の中に落とせば美味しく仕上がる。
・高温で揚げると表面が硬くなるので揚げ温度に注意する。
・ツナ缶は油漬を使用すると美味しく仕上がる。

	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	145	9.9	9.3	0.9	94	46	0.07	0.14	1	0.2	0.5
3歳未満児	116	7.9	7.4	0.7	75	37	0.05	0.11	1	0.2	0.4
大人	145	9.9	9.3	0.9	94	46	0.07	0.14	1	0.2	0.5

豆腐とツナのソース焼き

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
絞り豆腐	32.0g	32.0g	40.0g	40.0g	40.0g	40.0g
ツナ缶	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
玉葱	17.0g	16.0g	21.3g	20.0g	21.3g	20.0g
パン粉	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
卵	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
ソース	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
ケチャップ	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
砂糖	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【 作り方 】

①玉葱はみじん切りにして炒め，冷ましておく。
②汁気を切った絞り豆腐に，油を切ったツナ缶と①，パン粉，卵，塩・胡椒を加えて混ぜる。
③②を小判型に成形し，オーブンで焼く。
④ソースとケチャップ，砂糖を合わせてソースを作り，③にソースをかける。

【ポイント】
・ツナ缶は油漬を使用すると美味しく仕上がる。
・絞り豆腐の水分により，硬さがゆるい場合は，パン粉の分量を調整する。

	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	99	8.0	3.6	0.8	59	13	0.06	0.04	2	0.8	0.7
3歳未満児	79	6.4	2.9	0.7	48	11	0.05	0.03	2	0.6	0.5
大人	99	8.0	3.6	0.8	59	13	0.06	0.04	2	0.8	0.7

ぎせい豆腐

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
絞り豆腐	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	30.0g	30.0g
鶏挽肉	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
ゆでたけのこ	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
生姜	0.2g	0.2g	0.3g	0.2g	0.3g	0.2g
ねぎ	6.7g	4.0g	8.3g	5.0g	8.3g	5.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
卵	28.2g	24.0g	35.3g	30.0g	35.3g	30.0g
グリンピース	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
砂糖	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
醤油	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
水	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	30.0g	30.0g
かつお節	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
砂糖	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
醤油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
片栗粉	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g

【 作り方 】

①人参，ゆでたけのこは千切り，ねぎは小口切りにする。
②油を熱して，みじん切りにした生姜と鶏挽肉を炒め，①とつぶした絞り豆腐の順に入れて炒める。
③砂糖と醤油を加え，炒める。
④③の粗熱をとり，溶き卵，グリンピースを混ぜ，オーブンで焼く。
⑤かつお節でだし汁をとり，砂糖，醤油を入れ，ひと煮たちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥④を一人分に切り分け，⑤のたれをかける。

【ポイント】
・細かくつぶした豆腐に他の材料や調味料を混ぜて成型に加熱した料理。
・由来：豆腐を原料としながら卵焼きのような別の料理に見せることから「擬製」という字をあてるとされている。現在では，日本の精進料理の一つとして数えられている。
・かつお出汁をしっかりとると出汁の効いたたれができるため，味をみながらかつお節の使用量を調整する。

	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	134	10.6	7.7	1.3	61	140	0.08	0.18	2	1.1	0.9
3歳未満児	107	8.5	6.1	1.0	49	112	0.06	0.14	2	0.9	0.7
大人	134	10.6	7.7	1.3	61	140	0.08	0.18	2	1.1	0.9

チリコンカン

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
ゆで大豆	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
合挽肉	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
ベーコン	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
玉葱	34.0g	32.0g	42.6g	40.0g	42.6g	40.0g
人参	16.5g	16.0g	20.6g	20.0g	20.6g	20.0g
マッシュルーム缶	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	7.0g	7.0g
グリンピース	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
トマト缶	11.2g	11.2g	14.0g	14.0g	14.0g	14.0g
油	0.6g	0.6g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g
コンソメ	0.6g	0.6g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g
水	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
トマトピューレ	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
ケチャップ	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
ウスターソース	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
塩・胡椒	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g

【 作り方 】

①玉葱と人参は角切り等に切る。
②鍋に油を熱し，合挽肉，ベーコン（5mm幅），玉葱，人参を炒める。
③トマト缶を入れて軽く炒めたら，水とコンソメを加えて煮る。
④材料が煮えたら，マッシュルーム缶（スライス），ゆで大豆，グリンピース，トマトピューレ，ケチャップ，ウスターソースを加えて煮込み，汁気が少なくなったら塩・胡椒で味を整える。

【ポイント】
・野菜から出る水分量に応じて加える水の量を調整する。
・水分が多すぎないように仕上げる。

	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	125	8.0	6.5	1.2	40	157	0.13	0.09	7	3.3	1.3
3歳未満児	100	6.4	5.2	0.9	32	126	0.11	0.08	6	2.6	1.1
大人	125	8.0	6.5	1.2	40	157	0.13	0.09	7	3.3	1.3

ポークビーンズ

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
ゆで大豆	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
豚もも肉	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
ベーコン	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
じゃが芋	26.7g	24.0g	33.3g	30.0g	33.3g	30.0g
玉葱	34.0g	32.0g	42.6g	40.0g	42.6g	40.0g
人参	16.5g	16.0g	20.6g	20.0g	20.6g	20.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
コンソメ	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
ケチャップ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
ソース	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
砂糖	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

【 作り方 】

①じゃが芋は一口大に切り，水にさらす。
②人参はいちょう切り，玉葱は薄切り等に切る。
③鍋に油を熱し，豚もも肉（一口大），ベーコン（5mm幅），人参，玉葱，じゃが芋を入れて炒め，コンソメと水を加えて煮る。
④ある程度軟らかくなったら，ゆで大豆，ケチャップ，ソース，塩・胡椒，砂糖を加えて煮る。

【ポイント】
・野菜から出る水分量に応じて加える水の量を調整する。
・水分が多すぎないように仕上げる。

	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	121	6.7	5.9	0.7	31	147	0.22	0.07	15	4.9	0.7
3歳未満児	97	5.4	4.7	0.6	25	118	0.18	0.05	12	4.0	0.6
大人	121	6.7	5.9	0.7	31	147	0.22	0.07	15	4.9	0.7

大豆のかきあげ

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
ウインナー	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
ゆで大豆	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
玉葱	8.5g	8.0g	10.6g	10.0g	10.6g	10.0g
人参	5.8g	5.6g	7.2g	7.0g	7.2g	7.0g
ピーマン	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
卵	5.7g	4.8g	7.1g	6.0g	7.1g	6.0g
小麦粉	9.6g	9.6g	12.0g	12.0g	12.0g	12.0g
油	7.2g	7.2g	9.0g	9.0g	9.0g	9.0g
醤油	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
みりん	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
砂糖	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
水	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g

【 作り方 】

①玉葱は薄切り，人参，ピーマンは千切りにする。
②溶き卵に冷水を加え，小麦粉をさっくりと混ぜて衣を作り，①とウインナー（5mm幅），ゆで大豆を混ぜて，油で揚げる。
③醤油，みりん，砂糖，水を加熱してたれを作り，②をさっとくぐらせる。

【ポイント】
・吸油率15％
・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	246	7.1	17.3	0.7	32	65	0.10	0.07	11	2.1	1.1
3歳未満児	197	5.7	13.8	0.6	25	52	0.08	0.05	9	1.7	0.9
大人	246	7.1	17.3	0.7	32	65	0.10	0.07	11	2.1	1.1