

おからサラダ

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
おから	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
ブロッコリー	40.0g	20.0g	50.0g	25.0g	50.0g	25.0g
ロースハム	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
マヨネーズ	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
醤油	0.6g	0.6g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g
砂糖	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、分量外の塩を加えた湯で茹でる。
 - ②ハム(千切り等)は茹でるまたは炒める。
 - ③おからを乾煎りする。
 - ④マヨネーズと醤油、砂糖を混ぜておく。
 - ⑤①～④を和える。
- 【ポイント】**
- ・先に茹でたブロッコリーとおからを和えてから、最後にマヨネーズで和えるとおからがパサパサしにくくなる。(ブロッコリーの水分があるため)
 - ・おからはオーブンで水分を飛ばしてもよい。

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	55	2.9	4.1	0.5	22	21	0.08	0.07	36	2.4	0.3
3歳未満児	44	2.3	3.3	0.4	17	17	0.07	0.06	29	1.9	0.2
大人	55	2.9	4.1	0.5	22	21	0.08	0.07	36	2.4	0.3

南瓜のサラダ

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
南瓜	35.2g	32.0g	44.0g	40.0g	44.0g	40.0g
胡瓜	16.3g	16.0g	20.4g	20.0g	20.4g	20.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
マヨネーズ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
酢	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【作り方】

- ①南瓜は適度な大きさに切り、蒸すか茹でる。
- 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。
- ④マヨネーズと酢、塩・胡椒を混ぜておく。
- ⑤①～④を和える。

【ポイント】

・全ての材料を一度に混ぜると南瓜が崩れやすいため、胡瓜と人参をマヨネーズである程度和えてから、南瓜を加えて和えると南瓜の形が残って美味しく仕上がる。

	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	56	1.0	3.8	0.3	17	104	0.04	0.04	10	1.6	0.2
3歳未満児	45	0.8	3.1	0.2	14	83	0.03	0.03	8	1.3	0.2
大人	56	1.0	3.8	0.3	17	104	0.04	0.04	10	1.6	0.2

カリフラワーのカレーツナマヨ和え

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
カリフラワー	32.0g	16.0g	40.0g	20.0g	40.0g	20.0g
ツナ缶	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
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
マヨネーズ	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
酢	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g
カレー粉	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
塩・胡椒	0.0g	0.0g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【 作り方 】

- ①カリフラワーは小房に分け、分量外のカレー粉を加えた湯で茹でる。
- 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、千切りやいちょう切り等にし、茹でる。
- ④マヨネーズとカレー粉、酢、塩・胡椒を混ぜておく。
- ⑤①～④とツナを和える。

【ポイント】

- ・カリフラワーの旬: 10～1月頃
- ・カリフラワーを茹でる際に、分量外のカレー粉を湯に入れてから茹でるとカレー粉が均等につくため彩りが良くなる。
- ・カレー粉はマヨネーズと混ぜ合わせてから、野菜と和えると均一な仕上がりになる。
- ・ツナは水煮ではなく、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	66	3.7	4.9	0.4	14	80	0.04	0.04	19	1.1	0.3
3歳未満児	53	3.0	3.9	0.3	11	64	0.03	0.03	15	0.8	0.2
大人	66	3.7	4.9	0.4	14	80	0.04	0.04	19	1.1	0.3

コールスローサラダ

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	37.7g	32.0g	47.1g	40.0g	47.1g	40.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
ピーマン	2.8g	2.4g	3.5g	3.0g	3.5g	3.0g
コーン	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
マヨネーズ	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	7.0g	7.0g
プレーンヨーグルト	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
砂糖	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

【 作り方 】

- ①キャベツは粗めの千切りにし、茹でて水気を切る。
- ②人参、ピーマンは千切りにし、茹でる。
- ③マヨネーズとプレーンヨーグルト、砂糖、塩・胡椒を混ぜておく。
- ④①～③とコーンを和える。

	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	70	1.1	5.5	0.2	28	80	0.03	0.03	19	1.2	0.3
3歳未満児	56	0.9	4.4	0.2	22	64	0.02	0.03	16	1.0	0.2
大人	70	1.1	5.5	0.2	28	80	0.03	0.03	19	1.2	0.3

コーンサラダ

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
コーン	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
油	2.0g	2.0g	2.5g	2.5g	2.5g	2.5g
酢	2.0g	2.0g	2.5g	2.5g	2.5g	2.5g
塩・胡椒	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

- 【作り方】**
- ①キャベツは粗めの千切りにし、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油と酢、塩・胡椒を混ぜておく。
 - ④①～③とコーンを和える。

	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	39	0.8	2.6	0.2	17	6	0.02	0.02	15	1.0	0.3
3歳未満児	31	0.6	2.1	0.1	14	5	0.02	0.01	12	0.8	0.2
大人	39	0.8	2.6	0.2	17	6	0.02	0.02	15	1.0	0.3

ごぼうサラダ

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
牛蒡	13.3g	12.0g	16.7g	15.0g	16.7g	15.0g
人参	6.6g	6.4g	8.3g	8.0g	8.3g	8.0g
胡瓜	8.2g	8.0g	10.2g	10.0g	10.2g	10.0g
ツナ缶	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
マヨネーズ	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
酢	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
ドレッシング	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【作り方】

- ①牛蒡は皮をむき、縦半分になり、斜め薄切りにし、水にさらしてから茹でる。
- ②人参は千切り等に切り、茹でておく。
- 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マヨネーズと酢、ドレッシングを混ぜておく。
- ⑤①～④とツナを和える。

【ポイント】

- ・ごまドレッシングを使用すると美味しく仕上がる。
- ※使用するドレッシングのアレルゲン表示を確認すること。
- ・ツナは水煮ではなく油漬を使用すると美味しく仕上がる。

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	66	3.3	4.6	0.3	14	63	0.03	0.02	2	1.2	0.3
3歳未満児	53	2.6	3.7	0.3	11	50	0.02	0.02	2	1.0	0.2
大人	66	3.3	4.6	0.3	14	63	0.03	0.02	2	1.2	0.3

さつまいものサラダ

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
さつまいも	35.6g	32.0g	44.4g	40.0g	44.4g	40.0g
胡瓜	16.3g	16.0g	20.4g	20.0g	20.4g	20.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
マヨネーズ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
酢	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【 作り方 】

- ① さつまいもは皮をむき, 適度な大きさに切り蒸すか茹でる。
- 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。
- ④ マヨネーズと酢, 塩・胡椒を混ぜておく。
- ⑤ ①～④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	90	0.9	3.9	0.4	23	81	0.06	0.03	15	1.4	0.2
3歳未満児	72	0.7	3.1	0.3	19	65	0.05	0.03	12	1.1	0.2
大人	90	0.9	3.9	0.4	23	81	0.06	0.03	15	1.4	0.2

じゃこサラダ

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	14.1g	12.0g	17.7g	15.0g	17.7g	15.0g
胡瓜	16.3g	16.0g	20.4g	20.0g	20.4g	20.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
じゃこ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
砂糖	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
醤油	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
酢	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
ごま油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【作り方】

- ①キャベツは粗めの千切りにし、茹でて水気を切る。
 - ②人参は千切り等にし、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じゃこは油で炒める。
 - ⑤砂糖と醤油、酢、ごま油を混ぜておく。
 - ⑥①～⑤を和える。
- 【ポイント】
- ・じゃこは油で炒めておくと香ばしく美味しく仕上がる。

	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	69	3.8	4.4	1.1	125	78	0.02	0.02	10	0.8	0.4
3歳未満児	55	3.0	3.5	0.8	100	63	0.02	0.02	8	0.6	0.4
大人	69	3.8	4.4	1.1	125	78	0.02	0.02	10	0.8	0.4



スパゲティサラダ

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
サラダ用スパゲティ	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
胡瓜	8.2g	8.0g	10.2g	10.0g	10.2g	10.0g
コーン	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
キャベツ	9.4g	8.0g	11.8g	10.0g	11.8g	10.0g
ツナ缶	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
トマト	16.5g	16.0g	20.6g	20.0g	20.6g	20.0g
酢	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
塩・胡椒	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g

【作り方】

- ①サラダ用スパゲティは分量外の塩で茹でる。
- 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キャベツは千切りにし、茹でて水気を切る。
- ④トマトは湯むきして適度な大きさに切り、水気を切る。
- ⑤酢、油、塩・胡椒を混ぜておく。
- ⑥①～⑤とコーン、ツナを和える。

【ポイント】

- ・ツナは水煮ではなく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	72	2.4	3.3	0.3	10	13	0.04	0.02	9	1.1	0.4
3歳未満児	57	1.9	2.7	0.2	8	10	0.03	0.02	7	0.9	0.3
大人	72	2.4	3.3	0.3	10	13	0.04	0.02	9	1.1	0.4

大根とハムのサラダ

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	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	5.2g	5.0g
胡瓜	12.3g	12.0g	15.3g	15.0g	15.3g	15.0g
ロースハム	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
油	2.0g	2.0g	2.5g	2.5g	2.5g	2.5g
酢	2.0g	2.0g	2.5g	2.5g	2.5g	2.5g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【作り方】

- ①大根は短冊切り等, 人参は千切り等にし, 茹でる。
- 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ハム(千切り等)は茹でるか炒める。
- ④油と酢, 塩・胡椒を混ぜておく。
- 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	52	2.2	4.0	0.2	13	41	0.08	0.02	9	0.7	0.3
3歳未満児	42	1.8	3.2	0.1	10	32	0.07	0.02	7	0.6	0.3
大人	52	2.2	4.0	0.2	13	41	0.08	0.02	9	0.7	0.3



ドイツ風ポテトサラダ

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
じゃが芋	31.1g	28.0g	38.9g	35.0g	38.9g	35.0g
玉葱	8.5g	8.0g	10.6g	10.0g	10.6g	10.0g
ウインナー	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
ピーマン	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
酢	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
塩・胡椒	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、適度な大きさに切り、水にさらしてから茹でる。
- ②ピーマンは繊維に直角になるように細切りにし、茹でる。
- ③玉葱は薄切りにする。
- ④鍋にウインナー(5mm幅)、玉葱を入れ、玉葱がしんなりするまで炒めたら、ピーマンを入れて水分を飛ばす様に軽く炒め火を止める。
- ⑤酢と油、塩・胡椒を混ぜておく。
- ⑥温かいうちに、①と④、⑤を和える。

【ポイント】

- ・ウインナーから出る塩分を考慮し、味付けを調整する。
- ・温かいうちに調味料を加えると酢の酸味が抑えられ、味がなじみ美味しく仕上がる。

	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	69	1.7	4.5	0.2	4	2	0.07	0.02	17	3.4	0.5
3歳未満児	55	1.4	3.6	0.2	3	1	0.05	0.02	13	2.7	0.4
大人	69	1.7	4.5	0.2	4	2	0.07	0.02	17	3.4	0.5

トマトサラダ

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
トマト	33.0g	32.0g	41.2g	40.0g	41.2g	40.0g
胡瓜	16.3g	16.0g	20.4g	20.0g	20.4g	20.0g
玉葱	4.3g	4.0g	5.3g	5.0g	5.3g	5.0g
酢	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
塩・胡椒	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
乾燥パセリ	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【 作り方 】

①トマトは皮を湯むきし、サイコロ状に切り、水気を切る。
 ②胡瓜は半月切りやいちょう切り等にし、分量外の塩でもみ、水気を切る。
 ③玉葱は粗みじん切りや薄切り等にし、茹でる。
 ④酢と油、塩・胡椒を混ぜておく。
 ⑤①～④と乾燥パセリを和える。

	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	40	0.6	3.1	0.2	10	26	0.03	0.02	10	0.7	0.2
3歳未満児	32	0.4	2.5	0.1	8	21	0.02	0.01	8	0.6	0.2
大人	40	0.6	3.1	0.2	10	26	0.03	0.02	10	0.7	0.2

春雨サラダ

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
乾燥春雨	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
人参	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	5.2g	5.0g
胡瓜	12.2g	12.0g	15.3g	15.0g	15.3g	15.0g
ロースハム	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
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	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
ごま油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

【 作り方 】

- ①醤油と酢, 塩, ごま油を混ぜておく。
- ②春雨は茹でて水気を切り, ①の半量の調味液につけておく。
- ③人参は千切りにし, 茹でる。
- ④胡瓜は千切りや半月切り等にし, 分量外の塩でもみ, 水気を切る。
- ⑤ハム(千切り等)は茹でるか炒める。
- ⑥②～⑤を①の残りの調味液で和える。

【ポイント】

- ・春雨は茹でてから調味液につけておくと味が染み込みやすくなり, 春雨がくっつきにくくなる。

	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	49	1.3	1.3	0.1	9	40	0.04	0.02	4	0.4	0.5
3歳未満児	39	1.0	1.0	0.1	8	32	0.04	0.01	3	0.3	0.4
大人	49	1.3	1.3	0.1	9	40	0.04	0.02	4	0.4	0.5

ひじきサラダ

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
ひじき	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
醤油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
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
キャベツ	18.8g	16.0g	23.5g	20.0g	23.5g	20.0g
醤油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
酢	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【作り方】

- ①ひじきは水で戻してから、砂糖、醤油、少量の水を加え、さっと煮て、冷ましておく。
- ②人参とキャベツは千切りにして茹で、水気を切る。
- 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醤油、酢、油を混ぜておく。
- ⑤①～④を和える。

【ポイント】

- ・ひじき(乾燥)戻し率8.5倍
- ・ひじきを調味料で煮ておくことで、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	26	0.7	1.1	0.2	25	79	0.02	0.02	10	1.3	0.3
3歳未満児	21	0.5	0.9	0.2	20	63	0.02	0.02	8	1.0	0.3
大人	26	0.7	1.1	0.2	25	79	0.02	0.02	10	1.3	0.3

フレンチサラダ

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	37.7g	32.0g	47.1g	40.0g	47.1g	40.0g
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
酢	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
塩・胡椒	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

【作り方】

①キャベツは粗い千切りにし、茹でて水気を切る。
 ②人参は千切りにし、茹でる。
 ③酢と油、塩・胡椒を混ぜておく。
 ④①～③とコーンを和える。

	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	43	0.7	3.1	0.2	20	74	0.02	0.02	17	1.2	0.2
3歳未満児	35	0.6	2.5	0.1	16	59	0.02	0.02	14	0.9	0.2
大人	43	0.7	3.1	0.2	20	74	0.02	0.02	17	1.2	0.2

ブロッコリーサラダ

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
ブロッコリー	40.0g	20.0g	50.0g	25.0g	50.0g	25.0g
トマト	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
玉葱	8.5g	8.0g	10.6g	10.0g	10.6g	10.0g
ロースハム	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
酢	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
塩・胡椒	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、分量外の塩を加えた湯で茹でる。
- ②トマトは湯むきして適度な大きさに切り、水気を切る。
- ③玉葱は薄切りにし、茹でる。
- ④ハム(千切り等)は茹でるか炒める。
- ⑤酢と油、塩・胡椒を混ぜておく。
- ⑥①～⑤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	63	3.4	4.6	0.4	15	24	0.12	0.07	40	1.5	0.5
3歳未満児	51	2.7	3.7	0.3	12	19	0.10	0.06	32	1.2	0.4
大人	63	3.4	4.6	0.4	15	24	0.12	0.07	40	1.5	0.5

ポテトサラダ

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
じゃが芋	35.6g	32.0g	44.4g	40.0g	44.4g	40.0g
人参	6.6g	6.4g	8.3g	8.0g	8.3g	8.0g
胡瓜	9.8g	9.6g	12.2g	12.0g	12.2g	12.0g
ロースハム	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
マヨネーズ	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
酢	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g
塩・胡椒	0.0g	0.0g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、適度な大きさに切り、水にさらしてから茹で、熱いうちにつぶす。
- 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人参はいちように切り等にし、茹でる。
- ④ハム(千切り等)は茹でるか炒める。
- ⑤マヨネーズと酢, 塩・胡椒は混ぜておく。
- ⑥①～⑤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	99	2.6	7.2	0.3	9	66	0.10	0.04	15	3.9	0.4
3歳未満児	79	2.1	5.8	0.2	7	52	0.08	0.03	12	3.1	0.3
大人	99	2.6	7.2	0.3	9	66	0.10	0.04	15	3.9	0.4

マカロニサラダ

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
マカロニ	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
胡瓜	16.3g	16.0g	20.4g	20.0g	20.4g	20.0g
ロースハム	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
マヨネーズ	7.2g	7.2g	9.0g	9.0g	9.0g	9.0g
酢	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

【作り方】

- ①マカロニは分量外の塩を加えた湯で茹で、水気を切る。
- ②人参は千切り等にし、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ハム(千切り等)は茹でるか炒める。
- ⑤マヨネーズと酢、塩・胡椒を混ぜておく。
- ⑥①～⑤を和える。

【ポイント】

- ・使用するマカロニの形に応じて食材の切り方を調整する。
- ・マカロニは様々な形状があるため、園内で相談して検討する。

	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	118	3.3	8.1	0.3	12	83	0.09	0.03	5	1.0	0.5
3歳未満児	95	2.6	6.5	0.3	10	66	0.07	0.03	4	0.8	0.4
大人	118	3.3	8.1	0.3	12	83	0.09	0.03	5	1.0	0.5

わかめサラダ

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	18.8g	16.0g	23.5g	20.0g	23.5g	20.0g
トマト	16.5g	16.0g	20.6g	20.0g	20.6g	20.0g
胡瓜	8.2g	8.0g	10.2g	10.0g	10.2g	10.0g
わかめ	2.8g	2.8g	3.5g	3.5g	3.5g	3.5g
油	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
酢	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
醤油	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【作り方】

- ①わかめ(2cm程度)を茹でる。
- ②トマトは湯むきして、さいの目切り等にし、水気を切る。
- ③キャベツは粗めの千切り等にし、茹でて、水気を切る。
- ④胡瓜は半月切り等にし、分量外の塩でもみ、水気を切る。
- ⑤油と酢, 醤油, 塩・胡椒を混ぜておく。
- ⑥①～⑤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	27	0.7	1.8	0.2	15	13	0.02	0.02	13	0.8	0.4
3歳未満児	22	0.6	1.5	0.1	12	11	0.02	0.01	10	0.6	0.3
大人	27	0.7	1.8	0.2	15	13	0.02	0.02	13	0.8	0.4