

おかか和え

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
青菜	31.8g	28.0g	39.8g	35.0g	39.8g	35.0g
人参	6.6g	6.4g	8.3g	8.0g	8.3g	8.0g
コーン	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
かつお節	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

【作り方】

- ①青菜は2～3cm程度の長さに切り、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。
- ③①と②、コーンを醤油とかつお節で和える。

【ポイント】

- ・青菜は、ほうれん草や小松菜等から選択する。
- ・青菜のゆで具合、水気の絞り具合に応じて、調味料の量を調整する。

	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	21	1.9	0.1	0.9	22	303	0.06	0.10	1	0.5	0.3
3歳未満児	17	1.5	0.1	0.7	18	242	0.05	0.08	1	0.4	0.3
大人	21	1.9	0.1	0.9	22	303	0.06	0.10	1	0.5	0.3

キャベツのしらす和え

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
キャベツ	28.2g	24.0g	35.3g	30.0g	35.3g	30.0g
青菜	13.6g	12.0g	17.1g	15.0g	17.1g	15.0g
コーン	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
しらす干し	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【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青菜は2～3cm程度の長さに切り、分量外の塩を加えた湯で茹でて、水気を切る。
- ③しらす干しはさっと茹でて、水気を切る。
- ④①～③とコーンに醤油を加えて和える。

【ポイント】

- ・青菜は、ほうれん草や小松菜等から選択する。
- ・青菜のゆで具合、水気の絞り具合に応じて、調味料の量を調整する。

	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	19	1.9	0.2	0.5	30	112	0.04	0.05	12	0.7	0.4
3歳未満児	15	1.5	0.1	0.4	24	90	0.03	0.04	10	0.6	0.4
大人	19	1.9	0.2	0.5	30	112	0.04	0.05	12	0.7	0.4

キャベツのなめたけ和え

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
キャベツ	32.9g	28.0g	41.2g	35.0g	41.2g	35.0g
小松菜	9.4g	8.0g	11.8g	10.0g	11.8g	10.0g
人参	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	5.2g	5.0g
なめたけ	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
塩	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等にし、茹でて水気を切る。
- ②小松菜は2～3cm程度の長さに切り、分量外の塩を入れた湯で茹でて水気を切る。
- ③人参は千切り等にし、茹でる。
- ④①～③になめたけを和える。塩で味を調える。

【ポイント】

- ・使用するなめたけの塩分に応じて、塩の量を調整する。

	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	18	1.0	0.1	0.5	34	63	0.05	0.04	19	1.4	0.5
3歳未満児	14	0.8	0.1	0.4	28	51	0.04	0.03	15	1.1	0.4
大人	18	1.0	0.1	0.5	34	63	0.05	0.04	19	1.4	0.5

ごまあえ

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
青菜	18.2g	16.0g	22.7g	20.0g	22.7g	20.0g
もやし	16.2g	16.0g	20.2g	20.0g	20.2g	20.0g
人参	6.6g	6.4g	8.3g	8.0g	8.3g	8.0g
砂糖	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
すりごま	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【作り方】

- ①青菜は2～3cmの長さに切り, 分量外の塩を加えた湯で茹でて水気を切る。
- ②人参は千切り等にし, 茹でる。
- ③もやしは2～3cm程度の長さに切り, 茹でて水気を切る。
- ④①～③に砂糖, 醤油, すりごまを加えて和える。

【ポイント】

- ・青菜は, ほうれん草や小松菜等から選択する。
- ・青菜のゆで具合, 水気の絞り具合に応じて, 調味料の量を調整する。

	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	29	1.7	1.1	0.7	41	198	0.05	0.07	2	0.8	0.3
3歳未満児	23	1.4	0.9	0.6	33	158	0.04	0.06	2	0.6	0.2
大人	29	1.7	1.1	0.7	41	198	0.05	0.07	2	0.8	0.3

菜の花のごま和え

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
菜の花	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
もやし	16.2g	16.0g	20.2g	20.0g	20.2g	20.0g
人参	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	5.2g	5.0g
砂糖	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
すりごま	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【 作り方 】

- ①菜の花は2～3cmの長さに切り, 分量外の塩を加えた湯で茹でて水気を切る。
- ②人参は千切り等にし, 茹でる。
- ③もやしは2～3cm程度の長さに切り, 茹でて水気を切る。
- ④①～③に砂糖, 醤油, すりごまを加えて和える。

【ポイント】

- ・菜の花が旬である3月, 4月頃実施

	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	30	1.9	1.1	0.9	61	72	0.05	0.08	28	1.5	0.3
3歳未満児	24	1.5	0.9	0.7	49	58	0.04	0.06	23	1.2	0.2
大人	30	1.9	1.1	0.9	61	72	0.05	0.08	28	1.5	0.3



春野菜のごま和え

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
キャベツ	23.5g	20.0g	29.4g	25.0g	29.4g	25.0g
アスパラガス	10.0g	8.0g	12.5g	10.0g	12.5g	10.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
砂糖	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
すりごま	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【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人参は千切り等にし，茹でる。
- ③アスパラガスはピーラーで皮をむき，斜め薄切り等にし，分量外の塩を加えた湯で茹でる。
- ④①～③に砂糖，醤油，すりごまを加えて和える。

【ポイント】

- ・アスパラガスが旬である4～5月頃実施

	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	28	1.2	1.2	0.4	40	76	0.04	0.04	12	1.2	0.3
3歳未満児	23	1.0	0.9	0.3	32	61	0.03	0.03	10	0.9	0.2
大人	28	1.2	1.2	0.4	40	76	0.04	0.04	12	1.2	0.3

ブロッコリーのだし醤油あえ

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
ブロッコリー	48.0g	24.0g	60.0g	30.0g	60.0g	30.0g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
水	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
かつお節	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

【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かつお節でとった出汁と醤油を合わせたものに①を加える。

【ポイント】
 ・かつお節は厚削りを使用するとよい。

	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	13	1.9	0.2	0.4	16	23	0.05	0.07	42	1.5	0.3
3歳未満児	11	1.5	0.1	0.4	13	18	0.04	0.06	34	1.2	0.2
大人	13	1.9	0.2	0.4	16	23	0.05	0.07	42	1.5	0.3

