ポークカレー

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
豚もも肉	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	25.0g	25.0g
じゃが芋	44.4g	40.0g	55.6g	50.0g	55.6g	50.0g
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
グリンピース	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
カレールウ	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g

【 作り方 】

①じゃが芋を適度な大きさに切り，水にさらす。人参と玉葱を切る。
②鍋に油を熱し，玉葱を加えて炒め，豚もも肉（一口大）を炒めたら，人参，じゃが芋を炒め，野菜から出た水分量に応じて，水を加えて煮る。
③煮立ったら，グリンピース，カレールウを加えて煮込む。

【ポイント】

・玉葱を先に入れて炒めて，肉を後から炒めると，肉がほぐれ炒めやすい。

	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	180	7.5	9.5	1.1	30	147	0.33	0.09	19	6.8	1.6
3歳未満児	144	6.0	7.6	0.8	24	118	0.26	0.07	15	5.4	1.3
大人	180	7.5	9.5	1.1	30	147	0.33	0.09	19	6.8	1.6

チキンカレー

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
鶏もも肉	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	25.0g	25.0g
じゃが芋	44.5g	40.0g	55.6g	50.0g	55.6g	50.0g
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
グリンピース	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
カレールウ	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g

【 作り方 】

①じゃが芋を適度な大きさに切り，水にさらす。人参と玉葱を切る。
②鍋に油を熱し，鶏もも肉（一口大）を炒めたら，玉葱を加えて炒め，人参，じゃが芋を炒め，野菜から出た水分量に応じて，水を加えて煮る。
③煮立ったら，グリンピース，カレールウを加えて煮込む。

	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	175	6.8	9.3	1.1	30	156	0.13	0.08	19	6.8	1.7
3歳未満児	140	5.4	7.4	0.9	24	125	0.10	0.07	15	5.4	1.3
大人	175	6.8	9.3	1.1	30	156	0.13	0.08	19	6.8	1.7

夏野菜カレー

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
豚挽肉	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
ベーコン	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
じゃが芋	35.6g	32.0g	44.4g	40.0g	44.4g	40.0g
人参	16.5g	16.0g	20.6g	20.0g	20.6g	20.0g
玉葱	34.0g	32.0g	42.6g	40.0g	42.6g	40.0g
ピーマン	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
なす	13.3g	12.0g	16.7g	15.0g	16.7g	15.0g
トマト	12.4g	12.0g	15.5g	15.0g	15.5g	15.0g
油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
カレールウ	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g

【 作り方 】

★7～9月頃実施

①じゃが芋を適度な大きさに切り，水にさらす。人参と玉葱を切る。
②ピーマンは一口大に切る。
③なすは一口大に切り，水にさらす。
④トマトは一口大に切る。
⑤鍋に油を熱し，豚挽肉を炒め，色が変わってきたらベーコン（1㎝幅）も炒める。
⑥玉葱を加えて炒め，人参，じゃが芋，なす，を炒める。野菜から出た水分量に応じた水を加えて煮込み，ピーマンを加える。
⑦煮えたら，カレールウを加えて煮込み，最後にトマトを加える。

	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	211	6.5	13.8	1.2	33	156	0.25	0.10	26	6.3	1.8
3歳未満児	169	5.2	11.0	0.9	27	125	0.20	0.08	20	5.0	1.5
大人	211	6.5	13.8	1.2	33	156	0.25	0.10	26	6.3	1.8

キーマカレー

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
合挽肉	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	30.0g	30.0g
玉葱	59.6g	56.0g	74.5g	70.0g	74.5g	70.0g
人参	16.5g	16.0g	20.6g	20.0g	20.6g	20.0g
にんにく	0.3g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
生姜	0.3g	0.2g	0.4g	0.3g	0.4g	0.3g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
トマト缶	32.0g	32.0g	40.0g	40.0g	40.0g	40.0g
水	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
カレールウ	6.0g	6.0g	7.5g	7.5g	7.5g	7.5g
ケチャップ	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
プレーンヨーグルト	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g

【 作り方 】

①玉葱，人参は粗みじん切り，にんにく，しょうがはみじん切りにする。
②鍋に油をひき，弱火でにんにく，しょうがを炒め，香りがでてきたら，合挽肉，玉葱，人参を加えて炒め合わせる。
③肉に火が通り，野菜がしんなりしてきたら，トマト缶を入れて煮込む。④野菜から出る水分量に応じて，水を調整して加える。
⑤カレールウ，ケチャップを加えて更に煮込み，塩・胡椒で味を調える。
⑥最後にプレーンヨーグルトを加えて煮る。

【ポイント】
・カレールウの量は味をみて調整すること。
・ナンに合わせて実施。
・3歳未満児でナンが食べにくい場合には，食パンやごはん等園の状況に応じて選択すること。

	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	150	7.6	7.9	1.2	36	168	0.18	0.11	11	2.7	1.0
3歳未満児	120	6.0	6.3	1.0	29	135	0.15	0.09	9	2.1	0.8
大人	150	7.6	7.9	1.2	36	168	0.18	0.11	11	2.7	1.0

ツナカレー

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
ツナ缶	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	25.0g	25.0g
じゃが芋	44.5g	40.0g	55.6g	50.0g	55.6g	50.0g
人参	16.5g	16.0g	20.6g	20.0g	20.6g	20.0g
玉葱	34.0g	32.0g	42.6g	40.0g	42.6g	40.0g
グリンピース	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
アレルゲン不使用カレールウ	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g

【 作り方 】

★お盆や年末年始等の肉の納入が難しいとき用

①ツナは，水気を切っておく。じゃが芋を適度な大きさに切り，水にさらす。
人参と玉葱を切る。

②鍋に油を熱し，玉葱を加えて炒め，人参，じゃが芋を炒め，野菜から出た水分量に応じて，水を加えて煮る。

③煮立ったら，グリンピース，ツナ，カレールウを加えて煮込む。

【ポイント】

・小麦アレルギー児童が1名でもいる場合には，全員にアレルゲン不使用のルウを使用する。

・食物アレルギー児童がいない場合は，通常のカレールウを使用することも可能とする。

・ツナは，水煮よりも油漬け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	139	6.8	2.7	0.7	17	145	0.10	0.04	19	5.8	1.5
3歳未満児	111	5.5	2.1	0.5	13	116	0.08	0.03	15	4.7	1.2
大人	139	6.8	2.7	0.7	17	145	0.10	0.04	19	5.8	1.5

ハヤシライス

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
米	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
牛もも肉	20.0g	20.0g	25.0g	25.0g	25.0g	25.0g
油	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
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	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
ハヤシルウ	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g

【 作り方 】

①人参はいちょう切り，玉葱は薄切り等に切る。
②鍋に油を熱し，玉葱を炒めたら，牛もも肉（一口大）を加えて炒め，人参，マッシュルームを炒め，野菜から出た水分量に応じて，水を加えて煮る。
③煮立ったら，ハヤシルウを加えて煮込む。
④炊いたご飯にハヤシルウを盛り付ける。

	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	330	9.5	10.3	1.1	21	159	0.11	0.10	4	1.9	1.7
3歳未満児	264	7.6	8.3	0.9	17	127	0.09	0.08	3	1.6	1.4
大人	330	9.5	10.3	1.1	21	159	0.11	0.10	4	1.9	1.7

枝豆ごはん

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
米	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
混ぜごはんの素	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
むき枝豆(国産)	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g

【 作り方 】

★七夕会食用(7月)
①むき枝豆を茹で，刻む。
②炊いたごはんに，混ぜごはんの素と①を混ぜる。

【ポイント】
・混ぜご飯の素は各園で選択する。
(ひじきごはん，わかめごはん，おかか，青菜，鮭　等)
・混ぜご飯の種類によって，味が異なるため，味を見ながら分量を調整すること。
・房付きの枝豆は虫食い等の影響を受ける場合もあるため，むき枝豆(国産)を使用する。

※枝豆は，3歳未満児・3歳以上児ともに刻んで提供する。

	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	194	5.0	1.4	0.9	16	2	0.04	0.03	4	1.4	0.3
3歳未満児	155	4.0	1.1	0.7	13	1	0.03	0.03	3	1.1	0.2
大人	194	5.0	1.4	0.9	16	2	0.04	0.03	4	1.4	0.3

さつまいもごはん

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
米	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
塩	0.5g	0.5g	0.6g	0.6g	0.6g	0.6g
さつまいも	17.8g	16.0g	22.2g	20.0g	22.2g	20.0g
白ごま	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g

【 作り方 】

★お月見会食用(9，10月)
①さつまいもはさいの目状に切り，水に浸してあく抜きをする。
②米に塩とさつまいもを入れて，炊飯する。
③炊き上がったら，白ごまをふる。

	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	202	3.5	1.0	0.6	22	0	0.07	0.02	6	0.8	0.6
3歳未満児	162	2.8	0.8	0.5	17	0	0.05	0.02	5	0.7	0.5
大人	202	3.5	1.0	0.6	22	0	0.07	0.02	6	0.8	0.6

ちらし寿司

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
米	48.0g	48.0g	60.0g	60.0g	60.0g	60.0g
酢	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
砂糖	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
油揚げ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
干瓢	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
砂糖	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
醤油	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
卵	18.8g	16.0g	23.5g	20.0g	23.5g	20.0g
塩	0.0g	0.0g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
さやえんどう	4.4g	4.0g	5.5g	5.0g	5.5g	5.0g
桜でんぶ	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【 作り方 】

★ひなまつり会食用(3月)
①人参は千切りにする。
②油揚げは油抜きして細切りにする。
③干瓢はさっと水洗いし，塩でよくもみ軟らかくしてから水洗いし，茹でて1cm位の長さに切る。
④①～③に砂糖，醤油を入れて煮汁がなくなるまで煮る。
⑤卵に塩を入れて，錦糸卵を作る。(市販の錦糸卵使用可)
⑥さやえんどうは斜め薄切りにし，塩を入れた熱湯で茹でる。
⑦合わせておいた酢と砂糖を炊いたご飯に混ぜて酢飯をつくる。
⑧④と⑤，⑥と桜でんぶを酢飯に彩りよく盛り付ける。

【ポイント】
・3歳未満児等で酢飯が食べにくい場合には，酢や砂糖の分量を適宜調整すること。
・日本の食文化である桜でんぶは，食べやすいように混ぜ込むのではなく，上に盛り付けて提供する等，提供方法を園と相談すること。
・さやえんどうは，茹でてから手袋をして切ると切りづらいため，大量調理では，切ってから茹でるとよい。

	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	294	8.6	4.4	1.2	46	116	0.08	0.11	4	1.4	0.7
3歳未満児	235	6.9	3.5	0.9	37	93	0.06	0.09	3	1.1	0.6
大人	294	8.6	4.4	1.2	46	116	0.08	0.11	4	1.4	0.7