卯の花の炒り煮

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
おから	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
ねぎ	8.0g	4.8g	10.0g	6.0g	10.0g	6.0g
牛蒡	4.4g	4.0g	5.6g	5.0g	5.6g	5.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
つきこんにゃく	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
砂糖	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
醤油	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g

【 作り方 】

①ねぎは半月切り等にし，人参は千切り等にする。
②牛蒡は皮をむき，ささがきにし水にさらす。
③つきこんにゃくは1～3cm程度に切る。
④油を熱し，牛蒡，人参，つきこんにゃくの順に炒め，砂糖，醤油を加えて煮る。
⑤野菜が軟らかくなったら，葱とおからを加え，おからに火が通り，味がなじむまで丁寧に炒り煮する。

※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	54	1.6	1.6	0.4	25	72	0.03	0.02	2	2.7	0.7
3歳未満児	44	1.2	1.3	0.3	20	58	0.03	0.02	1	2.1	0.6
大人	54	1.6	1.6	0.4	25	72	0.03	0.02	2	2.7	0.7

きんぴら風煮

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
牛蒡	8.9g	8.0g	11.1g	10.0g	11.1g	10.0g
大根	17.8g	16.0g	22.2g	20.0g	22.2g	20.0g
人参	16.5g	16.0g	20.6g	20.0g	20.6g	20.0g
つきこんにゃく	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
さつま揚げ	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
さやいんげん	2.5g	2.4g	3.1g	3.0g	3.1g	3.0g
ごま油	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	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
酒	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

【 作り方 】

①牛蒡は3cm程度の拍子木切りにし，水にさらしアク抜きをする。
②大根，人参は3cm程度の拍子木切りにする。
③つきこんにゃくは1～3cm程度に切る。
④さつま揚げは3cm程度の長さの薄切りにして油抜きする。
⑤さやいんげんは斜め薄切りにする。
⑥鍋にごま油を熱し，牛蒡を炒めたら，人参，大根を加えて油が回る程度に炒める。
⑦つきこんにゃく，さつま揚げを入れ，さらに炒めたら，砂糖と醤油，酒を加えて煮る。
⑧⑦に⑤のさやいんげんを加えて煮る。

※つきこんにゃくを使用すること。

【ポイント】
・さやいんげんは斜め薄切りの方が咀嚼しやすい。

	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	45	1.5	1.3	0.4	30	145	0.03	0.03	4	1.9	0.6
3歳未満児	36	1.2	1.0	0.3	24	116	0.02	0.03	3	1.5	0.5
大人	45	1.5	1.3	0.4	30	145	0.03	0.03	4	1.9	0.6

切干大根の煮付け

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
切干大根	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
油揚げ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
さやいんげん	4.1g	4.0g	5.2g	5.0g	5.2g	5.0g
ごま油	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	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【 作り方 】

①切干大根は水洗いして，水で戻し，2～3cm程度の長さに切る。
②人参は3cm程度に細切りする。
③油揚げは油抜きしてから，細切りにする。
④さやいんげんは斜め薄切りにする。
⑤鍋にごま油を熱し，切干大根と人参を油が回る程度炒めたら，油揚げと砂糖を加えて煮る。
⑥ある程度軟らかくなったら，醤油を加えて煮る。
⑦⑥に④のさやいんげんを加えて煮る。

【ポイント】
・さやいんげんは斜め薄切りの方が咀嚼しやすい。

	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	57	2.0	2.8	0.4	47	74	0.03	0.03	2	1.5	0.5
3歳未満児	45	1.6	2.2	0.3	37	60	0.03	0.02	2	1.2	0.4
大人	57	2.0	2.8	0.4	47	74	0.03	0.03	2	1.5	0.5

刻み昆布の煮付け

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
刻みこんぶ	3.2g	3.2g	4.0g	4.0g	4.0g	4.0g
油揚げ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
油	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
砂糖	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
醤油	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【 作り方 】

①刻みこんぶを水で戻しておく。
②人参は千切り等にしておく。
③油揚げは油抜きしてから，細切りにする。
④鍋に油を熱し，①～③を入れて炒める。
⑤④に砂糖と醤油を加えて煮る。

【ポイント】
・刻みこんぶの戻し率：約3～6倍
・刻みこんぶは商品により戻し率が異なる場合もあるため，使用する商品に応じて分量を調整する。
・すきこんぶを使用してもよい。

	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	39	1.6	2.1	0.6	57	72	0.02	0.02	1	1.9	0.7
3歳未満児	31	1.3	1.6	0.4	45	58	0.01	0.02	0	1.5	0.6
大人	39	1.6	2.1	0.6	57	72	0.02	0.02	1	1.9	0.7

ひじきの炒り煮

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
ひじき	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
油揚げ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
さやいんげん	2.5g	2.4g	3.1g	3.0g	3.1g	3.0g
油	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
かつお節	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	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

【 作り方 】

①ひじきは水で戻し，水気を切る。
②油揚げは油抜きをしてから細切りにする。
③人参は千切りにする。
④さやいんげんは斜め薄切りにする。
⑤鍋に油を熱し，人参，ひじきを炒め，油が回る程度に炒めたら，油揚げ，かつお節でとった出汁，砂糖，醤油を加えて煮る。
⑥⑤に④のさやいんげんを加えて煮る。

【ポイント】
・ひじき(乾燥)の戻し率:8倍
・さやいんげんは斜め薄切りの方が咀嚼しやすい。

	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	42	2.5	2.4	0.5	51	85	0.02	0.03	1	2.0	0.5
3歳未満児	33	2.0	1.9	0.4	41	68	0.02	0.03	1	1.6	0.4
大人	42	2.5	2.4	0.5	51	85	0.02	0.03	1	2.0	0.5

五目煮豆

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
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
つきこんにゃく	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
牛蒡	8.9g	8.0g	11.1g	10.0g	11.1g	10.0g
昆布	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	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【 作り方 】

①人参は角切り等にする。
②牛蒡は皮をむき，角切り等にし，水にさらす。
③つきこんにゃくは1～3cm程度に切る。
④昆布は水で戻して出汁をとり，1．5cm程度に切る。
⑤鍋に④の昆布でとった出汁と昆布，①～③，砂糖を入れて煮る。
⑥野菜が軟らかくなってきたら，ゆで大豆と醤油を加え，汁気がなくなるまで煮る。

※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	46	3.1	1.4	0.6	35	72	0.02	0.02	1	2.6	0.6
3歳未満児	37	2.5	1.1	0.4	28	58	0.01	0.02	1	2.1	0.5
大人	46	3.1	1.4	0.6	35	72	0.02	0.02	1	2.6	0.6

煮豆

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
金時豆(乾)	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
砂糖	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
塩	0.0g	0.0g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【 作り方 】

①金時豆を洗い，ボウル等に金時豆と4倍の水を入れ，前日から冷蔵庫に入れて戻しておく。
②①を戻した汁ごと火にかけ，沸騰したところで差し水をし，再沸騰させたら煮汁を捨てる。(アク抜きのため)
③②に水を入れて沸騰させ，弱火にしてアクをすくいながら煮る。
④豆が指でつぶせるくらいの硬さまで煮えたら，砂糖を加えて煮る。
⑤ある程度水分が少なくなるまで煮えたら，塩を加え，火を止めてそのまま味を馴染ませる。

【ポイント】
・豆の表面が水から出ないように煮ると豆の表面がしわになりにくく，ふっくらと煮える。
・砂糖を加えると浸透圧の影響で煮汁量が増えるため，煮汁が多いときは少し捨ててから砂糖を加えるとよい。
・園児が食べやすいように，軟らかめに煮る。

	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	51	1.7	0.2	0.5	8	0	0.07	0.02	0	2.7	0.0
3歳未満児	41	1.4	0.1	0.4	6	0	0.05	0.01	0	2.1	0.0
大人	51	1.7	0.2	0.5	8	0	0.07	0.02	0	2.7	0.0

南瓜の甘煮

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
南瓜	44.5g	40.0g	55.6g	50.0g	55.6g	50.0g
砂糖	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南瓜は適度な大きさに切り砂糖をまぶしておく。
②南瓜が浸る程度の水を加えて煮る。
③ある程度煮えてきたら，醤油を加えて煮る。

【ポイント】

・南瓜から水分が出るため，水を入れ過ぎないように注意する。
・南瓜を切ってから砂糖をまぶしておくと浸透圧により南瓜の水分が出てくる。

	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	1.1	0.2	0.3	8	165	0.04	0.05	22	1.8	0.3
3歳未満児	42	0.9	0.1	0.2	6	132	0.03	0.04	17	1.4	0.2
大人	52	1.1	0.2	0.3	8	165	0.04	0.05	22	1.8	0.3

南瓜の小豆(いとこ)煮(に)

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	44.0g	40.0g	55.0g	50.0g	55.0g	50.0g
あずき(ゆで)	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
砂糖	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南瓜は適度な大きさに切り，砂糖をまぶしておく。
②南瓜が浸る程度の水を加え，ゆであずきと残りの砂糖を加えて煮る。
③ある程度煮えてきたら，醤油を加えて煮る。

【ポイント】
・冬至（12月）に実施する料理
・南瓜からも水分が出るため，水を入れ過ぎないように注意する。
・使用するゆであずきにより，加える砂糖の量を調整する。
・南瓜を切ってから砂糖をまぶしておくと浸透圧により南瓜の水分が出てくる。

	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	1.4	0.1	0.4	12	30	0.04	0.04	8	2.0	0.3
3歳未満児	32	1.1	0.1	0.3	10	24	0.03	0.03	6	1.6	0.2
大人	40	1.4	0.1	0.4	12	30	0.04	0.04	8	2.0	0.3

さつまいものオレンジ煮

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
さつまいも	44.4g	40.0g	55.6g	50.0g	55.6g	50.0g
オレンジジュース	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
砂糖	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

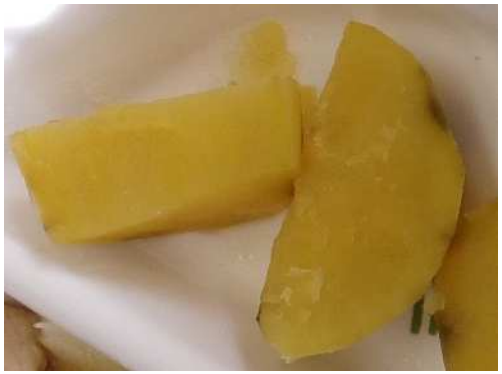
【 作り方 】

①さつまいもは1cm程度厚さの輪切りまたは半月切り等にし，水にさらす。
②①のさつまいもにオレンジジュース，砂糖，塩，水を加えて煮る。

【ポイント】

・さつまいもの量に応じて水を加えて煮るが，水は加えすぎないように注意する。

	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	75	0.7	0.1	0.3	19	1	0.06	0.02	17	1.1	0.1
3歳未満児	60	0.5	0.1	0.2	15	1	0.05	0.02	13	0.9	0.1
大人	75	0.7	0.1	0.3	19	1	0.06	0.02	17	1.1	0.1

いもがらの炒め煮

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
干しずいき	2.8g	2.8g	3.5g	3.5g	3.5g	3.5g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
つきこんにゃく	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
油揚げ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
ごま油	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
酒	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
砂糖	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
みりん	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
醤油	2.0g	2.0g	2.5g	2.5g	2.5g	2.5g
水	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
かつお節	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g

【 作り方 】

①干しずいき(いもがら)はよく洗い，30分程度水で戻してから絞り，2cm程度に切り，アク抜きのため1分程度茹でて水ですすぎ，よく絞っておく。
②人参は3cm程度の細切り，油揚げは油抜きしてから細切りにする。
③つきこんにゃくは1～3cm程度の長さに切る。
④ごま油で①～③を炒め，かつお節でとった出汁と酒，砂糖，みりん，醤油を加えて水分がなくなる程度まで煮る。

※つきこんにゃくを使用すること。

【ポイント】
・いもがらを使用した郷土料理
・干しずいき(いもがら)の戻し率:7．6%
・調味料の量は味をみて調整する。
・干しずいき(いもがら)のアク抜きのために，1分程度茹でるとよいが，長時間茹でると干しずいき(いもがら)のシャキシャキという食感が損なわれるため，下処理の段階で長時間茹でないようにする。

	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	46	2.1	2.1	0.6	64	72	0.02	0.03	1	1.4	0.4
3歳未満児	37	1.6	1.7	0.5	51	58	0.01	0.02	0	1.1	0.3
大人	46	2.1	2.1	0.6	64	72	0.02	0.03	1	1.4	0.4