人参グラッセ

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
人参	24.7g	24.0g	30.9g	30.0g	30.9g	30.0g
砂糖	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
バター	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
塩	0.0g	0.0g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【 作り方 】

①人参は輪切りや拍子木切り等にする。
②①に少量の水を加えて煮る。
③少し軟らかくなったら，砂糖を加えて煮る。
④人参が軟らかくなり，③の水分がなくなってきたら，バターを加えて水分を飛ばすように炒める。
⑤味をみて，塩を加える。

【ポイント】
・3品目の分量
・火の通りが均一になるよう，人参は同じ大きさになるように切る。

	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	0.2	0.9	0.1	9	221	0.02	0.02	2	0.8	0.1
3歳未満児	17	0.2	0.7	0.0	7	177	0.02	0.01	1	0.7	0.1
大人	21	0.2	0.9	0.1	9	221	0.02	0.02	2	0.8	0.1

りんご入りきんとん

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
さつまいも	35.6g	32.0g	44.4g	40.0g	44.4g	40.0g
りんご	9.4g	8.0g	11.8g	10.0g	11.8g	10.0g
レモン汁	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
砂糖	2.8g	2.8g	3.5g	3.5g	3.5g	3.5g

【 作り方 】

①さつまいもは皮を厚めにむいて1cm程度厚さの輪切りにし，十分水にさらした後，軟らかくなるまで茹でるまたは蒸し，熱いうちに潰す。
②りんごは皮をむいて薄切りにし，半分量の砂糖とレモン汁で煮る。（煮汁を多めに作っておくとよい。）
③鍋に①を入れ，残りの砂糖と②の煮汁を少しずつ加えながら，滑らかな状態になるまで練り上げる。
④③に②のりんごを加えて混ぜる。

【ポイント】
・正月料理（1月）
・りんごの甘さにより，加えるレモン汁の量を調整すること。
・さつまいもの甘さにより，加える砂糖の量を調整すること。
・さつまいもを滑らかにするため，水分が足りなければ水を足して練り上げるとよい。

	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	70	0.5	0.1	0.3	15	1	0.05	0.02	13	1.0	0
3歳未満児	56	0.4	0.1	0.2	12	1	0.04	0.01	10	0.8	0
大人	70	0.5	0.1	0.3	15	1	0.05	0.02	13	1.0	0

しもつかれ

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
鮭フレーク	3.0g	3.0g	3.8g	3.8g	3.8g	3.8g
大根	22.2g	20.0g	27.8g	25.0g	27.8g	25.0g
人参	5.0g	4.8g	6.2g	6.0g	6.2g	6.0g
ゆで大豆	3.0g	3.0g	3.8g	3.8g	3.8g	3.8g
油揚げ	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
酒	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
みりん	0.6g	0.6g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g
醤油	0.1g	0.1g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【 作り方 】

①大根と人参はフードプロセッサーで5mm角程度の粗みじん状に切る。
②油揚げは，油抜きしてから千切りにする。
③鍋に①と②と鮭フレークとゆで大豆，酒を入れて煮る。この時に大根と人参からの水分が少ない際には，水を少量加えて煮る。
④ある程度煮えたらみりんを加えて煮る。
⑤④に醤油と塩を加えて煮て，味を調える。（鮭フレークから塩分が出るため，醤油と塩の分量は味を見ながら調整すること。）

【ポイント】
・郷土料理として，2月の節分後に実施
・3品目の分量
・本来は鬼おろしを使用するが，大量調理のためフードプロセッサーを使用する。
・大根と人参は，すりおろし状になってしまうと水分が多く，食感も悪くなるため，すりおろし状にならないように注意する。
・塩鮭は骨が取り除ききれない可能性があることや調理工程等に配慮し，鮭フレークを使用する。鮭フレークは粗めのものを使用するとよい。
・酒かすを食べたことがない園児が多いことから，酒やみりんで代用する。

	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	26	1.9	1.2	0.2	18	43	0.02	0.02	3	0.8	0.1
3歳未満児	21	1.5	1.0	0.2	14	35	0.01	0.01	3	0.6	0.1
大人	26	1.9	1.2	0.2	18	43	0.02	0.02	3	0.8	0.1

別紙

しもつかれの作り方について

- フードプロセッサーを使用し，大根と人参を５mm程度の粗みじん状にする。

【ポイント①】
大根おろし状にならないように注意する。
（大根おろし状になると，食感が悪くなってしまうため。）

- 粗みじん状にした大根と人参，２ｃｍ程度の千切りにした油揚げ，ゆで大豆，鮭フレークと調味料の酒を鍋に全て入れ，弱火で煮込む。

【ポイント②】
鮭フレークは，粗めのものを使用するとより美味しく出来上がる。

【ポイント③】
フードプロセッサーの場合は，鬼おろしを使用した場合より大根と人参から水分が出ないため，**水を少量加えて**煮る。

- ある程度煮えたら，途中でみりんを加えて煮込む。
- 最後に味を見ながら醤油と塩で味を調える。

【ポイント④】
鮭フレークから塩分が出るため，**醤油と塩の分量は味をみながら調整**する。

～本来の作り方～

しもつかれは，『鬼おろし』というしもつかれ専用のおろし器で大根と人参をおろし，鮭の頭と２月の節分で余った福豆を使用して作る栃木県の郷土料理です。

公立保育園給食では安全面や調理工程を考慮し，鬼おろしの代わりにフードプロセッサーを使用し，鮭フレークとゆで大豆を使用して実施します。