大根のみそ汁

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	17.8g	16.0g	22.2g	20.0g	22.2g	20.0g
大根の葉	2.7g	2.4g	3.3g	3.0g	3.3g	3.0g
油揚げ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
みそ	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
煮干し	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g

【 作り方 】

①煮干しは，頭をとり，わたをとり除き，縦に裂く。
②分量の水に①を入れて中火にかけ，煮立ったら火を少し弱めて7～8分煮出す。
③大根は皮をむき，大きさに応じて，いちょう切りや短冊切りなどに切り，大根の葉は小口切りにする。
④油揚げは長さ2cm程度に細切りする。
⑤②の出汁を火にかけ大根を加えて煮て，味噌を溶き入れる。
⑥油揚げと大根の葉を加えて，煮立つ直前に火を止める。

【ポイント】
・煮干しだしは，浮き上がるアクを丁寧にすくいとる。
・煮干しだしは，ふたをすると匂いがこもるのでふたをしない。
・味噌を入れた後に煮立たせると味噌の風味が失われるため，煮たてないようにする。
・大根の葉が入荷可能な場合は使用する。

	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	41	3.2	2.0	0.9	77	10	0.01	0.02	4	0.8	0.5
3歳未満児	33	2.6	1.6	0.7	62	8	0.01	0.01	3	0.6	0.4
大人	41	3.2	2.0	0.9	77	10	0.01	0.02	4	0.8	0.5

なめこ汁

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
木綿豆腐	16.0g	16.0g	20.0g	20.0g	20.0g	20.0g
なめこ	12.0g	12.0g	15.0g	15.0g	15.0g	15.0g
ねぎ	6.7g	4.0g	8.3g	5.0g	8.3g	5.0g
みそ	4.8g	4.8g	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
かつお節	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【 作り方 】

①かつお節で出汁をとる。
②木綿豆腐は1．5cm程度に切る。
③万能ねぎは小口切りに切る。
④①になめこと②，③を加え，煮えたら味噌を溶き入れる。

	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	42	4.6	1.3	0.9	27	1	0.05	0.05	1	1.2	0.4
3歳未満児	33	3.7	1.0	0.7	22	1	0.04	0.04	1	1.0	0.3
大人	42	4.6	1.3	0.9	27	1	0.05	0.05	1	1.2	0.4

豚汁

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	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
大根	17.8g	16.0g	22.2g	20.0g	22.2g	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
しめじ	7.1g	6.4g	8.9g	8.0g	8.9g	8.0g
牛蒡	4.4g	4.0g	5.6g	5.0g	5.6g	5.0g
ごま油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
ねぎ	6.7g	4.0g	8.3g	5.0g	8.3g	5.0g
みそ	5.6g	5.6g	7.0g	7.0g	7.0g	7.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
かつお節	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【 作り方 】

①人参，大根はいちょう切りにする。
②牛蒡は皮をむき，斜め切りにし，水にさらす。
③つきこんにゃくは1～3㎝程度に切り，下茹でする。
④しめじはほぐしておく。
⑤ねぎは小口切りにする。
⑥ごま油を熱し，牛蒡をある程度炒めたら，豚もも肉（一口大）をほぐしながら炒め，次に人参と大根，つきこんにゃくとしめじ，ねぎを加えて油がまわる程度に炒める。
⑦かつお節でとった出汁を加えて煮る。
⑧大根等が柔らかくなってきたら，味噌を溶き入れる。

※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	63	5.5	2.4	0.7	23	74	0.13	0.07	4	1.9	0.5
3歳未満児	51	4.4	1.9	0.6	19	59	0.11	0.05	3	1.5	0.4
大人	63	5.5	2.4	0.7	23	74	0.13	0.07	4	1.9	0.5

けんちん汁

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	17.8g	16.0g	22.2g	20.0g	22.2g	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	4.4g	4.0g	5.6g	5.0g	5.6g	5.0g
ごま油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
木綿豆腐	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	30.0g	30.0g
ねぎ	6.7g	4.0g	8.3g	5.0g	8.3g	5.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
かつお節	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
みりん	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，大根はいちょう切りにする。
②牛蒡は皮をこそげとり，斜め切りにし水につけアクを抜く。
③つきこんにゃくは1～3㎝程度に切り，下茹でする。
④豆腐は1．5cm程度，ねぎは小口切りにする。
⑤ごま油を熱し，牛蒡炒め，人参，大根も加えて炒める。
⑥かつお節でとった出汁，みりん，醤油の半分量を加えて煮る。
⑦軟らかくなったら，豆腐，ねぎを加え，残りの醤油を加え味を調える。

※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	55	4.9	2.1	0.9	46	73	0.06	0.05	4	1.5	0.5
3歳未満児	44	4.0	1.7	0.7	37	58	0.04	0.04	3	1.2	0.4
大人	55	4.9	2.1	0.9	46	73	0.06	0.05	4	1.5	0.5

雷汁

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	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
木綿豆腐	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	30.0g	30.0g
ねぎ	6.7g	4.0g	8.3g	5.0g	8.3g	5.0g
ごま油	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
かつお節	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
みそ	6.4g	6.4g	8.0g	8.0g	8.0g	8.0g

【 作り方 】

★雷が生じる6月～9月頃の献立
①大根，人参はいちょう切り，ねぎは小口切りにする。
②豆腐はざっと水気を絞っておき，鍋にごま油を熱し，豆腐を手で崩しながら入れて炒める。
③②に大根，人参を加えてしっかりと炒める。
④かつお節でとった出汁を加え野菜が軟らかくなるまで煮て，最後にねぎを加えて煮て，味噌を溶き入れる。

【由来】
・熱した油で具材を炒めるとき，バリバリと雷のような大きな音がすることから雷汁と呼ばれる。

	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	67	5.4	2.9	1.1	47	73	0.06	0.05	5	1.6	0.5
3歳未満児	53	4.3	2.3	0.9	38	58	0.05	0.04	4	1.3	0.4
大人	67	5.4	2.9	1.1	47	73	0.06	0.05	5	1.6	0.5

冬野菜のあったか汁

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	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
大根	13.3g	12.0g	16.7g	15.0g	16.7g	15.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
里芋	23.5g	20.0g	29.4g	25.0g	29.4g	25.0g
青菜	9.1g	8.0g	11.4g	10.0g	11.4g	10.0g
水	104.0g	104.0g	130.0g	130.0g	130.0g	130.0g
かつお節	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
塩	0.3g	0.3g	0.4g	0.4g	0.4g	0.4g

【 作り方 】

①大根，人参はいちょう切り，青菜は1cm程度に切る。
②里芋は5mm程度に切り，塩でもみ水で洗い，ぬめりを取る。
③かつお節でとった出汁が煮立ったら，①と②，鶏もも肉（一口大）を加えて煮る。
④③がある程度煮えたら，醤油と塩で味を調える。
⑤最後に青菜を加えて煮る。

	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	44	5.2	0.7	0.7	17	144	0.06	0.07	4	1.1	0.8
3歳未満児	35	4.1	0.5	0.6	14	115	0.05	0.06	3	0.9	0.6
大人	44	5.2	0.7	0.7	17	144	0.06	0.07	4	1.1	0.8

すまし汁

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
花麩	0.8g	0.8g	1.0g	1.0g	1.0g	1.0g
わかめ	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
醤油	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
塩	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
かつお節	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【 作り方 】

①かつお節でとった出汁に醤油と塩を加え，味を調える。
②花麩は水で戻しておく。
③わかめは1～2cm程度に切っておく。
④①に②と③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	15	2.7	0.1	0.4	4	1	0.01	0.02	0	0.1	0.5
3歳未満児	12	2.2	0.1	0.3	3	1	0.01	0.02	0	0.1	0.4
大人	15	2.7	0.1	0.4	4	1	0.01	0.02	0	0.1	0.5

にら玉汁

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
にら	8.4g	8.0g	10.5g	10.0g	10.5g	10.0g
卵	18.8g	16.0g	23.5g	20.0g	23.5g	20.0g
醤油	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
塩	0.2g	0.2g	0.3g	0.3g	0.3g	0.3g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
かつお節	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g

【 作り方 】

①にらは1．5cm程度の長さに切る。
②かつお節でとった出汁に醤油と塩を加え，味を調える。
③②ににらを加えて煮たら，溶いた卵を流し入れる。

	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	41	5.0	2.2	0.7	16	72	0.03	0.11	2	0.3	0.6
3歳未満児	33	4.0	1.7	0.5	13	57	0.02	0.09	2	0.2	0.5
大人	41	5.0	2.2	0.7	16	72	0.03	0.11	2	0.3	0.6

中華卵スープ

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
卵	18.8g	16.0g	23.5g	20.0g	23.5g	20.0g
にら	8.4g	8.0g	10.5g	10.0g	10.5g	10.0g
えのき茸	7.5g	6.4g	9.4g	8.0g	9.4g	8.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
中華だし	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
塩・胡椒	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

【 作り方 】

①にらとえのき茸は1．5cm程度に切る。
②中華だしで作ったスープが煮立ったら，えのき茸とにらを加えて煮て，溶いた卵を流し入れる。
③塩・胡椒で味を調える。

	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	34	2.9	2.1	0.5	14	71	0.04	0.10	2	0.6	0.5
3歳未満児	27	2.3	1.7	0.4	12	57	0.03	0.08	2	0.5	0.4
大人	34	2.9	2.1	0.5	14	71	0.04	0.10	2	0.6	0.5

キャベツのコンソメスープ

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
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
ベーコン	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
コンソメ	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
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g

【 作り方 】

①キャベツは短冊切り，人参は千切りにする。
②鍋でベーコン（5mm幅）を炒めたら水を加え，沸騰したらキャベツと人参を入れて煮る。
③火が通ったら，コンソメと塩・胡椒を加え，味を調える。

【ポイント】
・人参は切り方によっては，水から加えて煮るとよい。

	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	31	1.1	2.1	0.1	14	73	0.04	0.02	13	0.7	0.6
3歳未満児	25	0.9	1.7	0.1	11	59	0.03	0.02	10	0.6	0.5
大人	31	1.1	2.1	0.1	14	73	0.04	0.02	13	0.7	0.6

ミネストローネスープ

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
ベーコン	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
玉葱	10.2g	9.6g	12.8g	12.0g	12.8g	12.0g
人参	6.6g	6.4g	8.3g	8.0g	8.3g	8.0g
セロリ	6.2g	4.0g	7.7g	5.0g	7.7g	5.0g
マッシュルーム缶	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
油	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
マカロニ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
チーズ	8.0g	8.0g	10.0g	10.0g	10.0g	10.0g
水	64.0g	64.0g	80.0g	80.0g	80.0g	80.0g
コンソメ	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
トマトジュース缶	24.0g	24.0g	30.0g	30.0g	30.0g	30.0g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g

【 作り方 】

①玉葱，人参，セロリは1cm程度の角切りにする。
②マカロニは規定よりも少し硬めに下茹でしておく。
③鍋に油を熱し，①とベーコン（5mm幅）を炒め，水とトマトジュース，コンソメを加えて煮る。
④野菜が軟らかくなったら，②とチーズ（8mm角程度）を加え，塩・胡椒で味を調える。

【ポイント】
・チーズは市販の星形チーズ等を使用することも可能。
・野菜からの水分量に応じて，水の量は調整する。

	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	87	4.2	5.2	0.3	73	92	0.06	0.08	5	1.1	0.8
3歳未満児	70	3.3	4.2	0.3	58	74	0.05	0.06	4	0.9	0.7
大人	87	4.2	5.2	0.3	73	92	0.06	0.08	5	1.1	0.8

春雨スープ

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	2.4g	2.4g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
ベーコン	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
青菜	13.6g	12.0g	17.1g	15.0g	17.1g	15.0g
えのき茸	4.7g	4.0g	5.9g	5.0g	5.9g	5.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
中華だし	0.6g	0.6g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
ごま油	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

【 作り方 】

①春雨を熱湯でもどし，5cm程度の食べやすい長さに切っておく。
②青菜は1cm程度，人参は千切りにする。
③えのき茸は1～2cm程度に切る。
④鍋でベーコン（5mm幅）を炒めたら水を加え，沸騰したら青菜の茎部分，人参，えのき茸を入れて煮る。
⑤煮えてきたら中華だしを加え，春雨と青菜の葉部分を加え，塩を加え味を調えて，最後にごま油を加える。

	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	43	1.4	2.2	0.4	13	177	0.06	0.06	2	0.5	0.6
3歳未満児	34	1.2	1.8	0.3	11	142	0.05	0.05	2	0.4	0.5
大人	43	1.4	2.2	0.4	13	177	0.06	0.06	2	0.5	0.6

肉団子スープ

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
肉団子(卵・乳・小麦不使用)	20.0g	20.0g	30.0g	30.0g	30.0g	30.0g
玉葱	17.0g	16.0g	21.3g	20.0g	21.3g	20.0g
人参	8.3g	8.0g	10.3g	10.0g	10.3g	10.0g
青菜	9.1g	8.0g	11.4g	10.0g	11.4g	10.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
中華だし	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
醤油	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g

【 作り方 】

①玉葱は薄切り，人参は千切り，青菜は1cm程度に切る。
②鍋に湯を沸かし，玉葱，人参，青菜の茎部分を加えて煮る。
③②に肉団子を入れて，中華だしと醤油を加え，味を調える。
④最後に青菜の葉部分を入れて煮る。

【ポイント】
・卵・乳・小麦不使用の肉団子を使用した献立

(参考)
・商品名:FM栃木県給ミートボール(10)
・使用量の目安:3歳未満児は2個，3歳以上児・職員は3個

	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	81	5.2	4.1	0.6	34	146	0.14	0.08	3	1.1	0.7
3歳未満児	56	3.6	2.8	0.4	24	116	0.10	0.06	2	0.8	0.5
大人	81	5.2	4.1	0.6	34	146	0.14	0.08	3	1.1	0.7

ワンタンスープ

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
ワンタン	16.0g	16.0g	24.0g	24.0g	24.0g	24.0g
わかめ	4.0g	4.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g
ねぎ	6.7g	4.0g	8.3g	5.0g	8.3g	5.0g
水	120.0g	120.0g	150.0g	150.0g	150.0g	150.0g
中華だし	0.4g	0.4g	0.5g	0.5g	0.5g	0.5g
塩	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
ごま油	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g

【 作り方 】

①わかめは1cm程度に切る。
②ねぎは小口切りにする。
③鍋に湯を沸かし，中華だし，ねぎを加え，塩とごま油で味を調える。
④わかめを加え，ひと煮立ちしたら火を止める。
⑤茹でたワンタンを汁椀に盛り付けてから，スープを盛り付ける。

【ポイント】

・わかめは，生わかめの分量のため，乾燥わかめを使用する場合は戻し率を考慮し調整すること。（乾燥わかめの戻し率12％）
・ワンタンは，長時間煮ると崩れてしまうため，別に茹でて盛り付けると良い。スープに入れて煮る場合には，長時間煮ないように注意すること。

（参考）

・商品名：なめらかワンタン
・使用量の目安：3歳未満児2個，以上児・職員は3個

	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	58	1.7	2.4	0.8	8	1	0.03	0.02	1	1.3	0.8
3歳未満児	40	1.1	1.6	0.5	6	1	0.02	0.01	1	0.9	0.6
大人	58	1.7	2.4	0.8	8	1	0.03	0.02	1	1.3	0.8

コーンポタージュ

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
コーン(うらごし)	40.0g	40.0g	50.0g	50.0g	50.0g	50.0g
牛乳	88.0g	88.0g	110.0g	110.0g	110.0g	110.0g
生クリーム	0.6g	0.6g	5.0g	5.0g	0.8g	0.8g
コンソメ	0.6g	0.6g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g
塩・胡椒	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
乾燥パセリ	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g

【 作り方 】

①コーン(うらごし)と牛乳を少しずつ加えて混ぜて温める。
②生クリームを加え温める。
③コンソメ，塩・胡椒を加え，味を調える。
④盛り付けて，乾燥パセリをのせる。

【ポイント】

・牛乳は少し温めてから，コーン(うらごし)と混ぜると加熱時間が短くなり美味しく仕上がる。
・焦げやすいため，よく混ぜながら調整すること。

(参考)

・商品名：国産「コーンペースト」

	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	138	5.7	7.2	0.4	126	52	0.10	0.22	4	1.6	0.6
3歳未満児	97	4.4	4.3	0.3	99	35	0.08	0.17	3	1.2	0.4
大人	122	5.5	5.4	0.4	124	44	0.10	0.22	4	1.6	0.6