

献 立 表

< 以上児 >

ときわ保育園

2024年3月

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 金	ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 吸い物 いちご	558 27.3 16.3 1.5	七分つき米、さといも、片栗粉、三温糖、油、ごま、○白玉粉(5歳児)、○三温糖(5歳児)、○もちどり粉(5歳児)	鶏もも肉、さけ(塩)、かつお節、油揚げ、○ビヒダスブレーンヨーグルト加糖(3,4歳児)、牛乳(5歳児)、○あんこ(5歳児)	いちご、きゅうり、なばな、コーン(冷凍)、にんじん、だいこん、えのきだけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、○いちご	酢、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、○食塩	(3, 4歳児) ヨーグルト ひなあられ (5歳児) いちご大福
2 土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
4 月	チキンライス スパゲティサラダ 野菜スープ	507 15.6 15.7 1.2	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、押麦、油、じゃがいも	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、○調製豆乳、ツナ缶、豚肉(肩ロース)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、キャベツ、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、中華あじ、食塩	ミルク 抹茶マフィン
5 火	ご飯 五目煮豆 菜の花和え 味噌汁、みかん	557 24.8 17.6 2.0	七分つき米、三温糖、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ペークーン、卵、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳(5歳児)	きよみ、なばな、キャベツ、にんじん、にんじんにやく、しいたけ、ごぼう、だいこん、えのきだけ、れんこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ミルク じゃがベーコン焼き
6 水	ご飯 メンチカツ フレンチサラダ 味噌汁	560 20.1 19.8 1.0	七分つき米、○食パン、パン粉、小麦粉、油、押麦、三温糖	豚ひき肉、○ホイップクリーム、木綿豆腐、卵、みそ、牛乳、かつお節	○いちご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、りんご、こまつな、えのきだけ、こんぶ(だし用)	酢、食塩	フルーツクリームサンド
7 木	ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごま和え すまし汁	524 23.8 16.1 1.7	七分つき米、○マカロニ、押麦、三温糖、ごま、○油	ぶり、○豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	かぼちゃ、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、○ウスターーソース、○中華あじ、食塩	マカロニボロネーゼ
8 金	パン ポテトグラタン ごぼうサラダ バナナ	508 17.9 16.0 1.8	ロールパン(3,4歳児)、食パン(5歳児)、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ミックスチーズ、鶏もも肉、○卵、ツナ缶、○かつお節、牛乳(5歳児)	バナナ、○はくさい、キャベツ、にんじん、○にんじん、○こまつな、たまねぎ、しめじ、ごぼう、りんご、○こんぶ(だし用)	ホワイトレウ、○本みりん、○酒、○しょうゆ、中華あじ、○食塩	おじや ウエハース
9 土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
11 月	ご飯 スタミナ炒め プロッコリーごま醤油 味噌汁	466 18.6 7.0 1.5	七分つき米、○小麦粉、さつまいも、○三温糖、○油、押麦、三温糖、ごま、油	豚レバー、○ヨーグルト(無糖)、○脱脂粉乳、鶏もも肉、みそ、かつお節	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、はくさい、にら、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、こまつな、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒	ミルク ヨーグルト蒸しパン
12 火	ご飯 魚のカレー煮 和風サラダ すまし汁、みかん	550 19.6 16.6 1.6	七分つき米、○フランスパン、○グラニュー糖、小麦粉、三温糖、押麦	さば、木綿豆腐、○無塩バター、○脱脂粉乳、かつお節、牛乳(5歳児)	きよみ、トマト、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、エリンギ、だいこん、しめじ、チンゲンサイ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒、みりん、カレー粉、食塩	ミルク ラスク
13 水	ご飯 厚揚げのそぼろあん パンバンジー 味噌汁	481 20.5 13.4 1.6	○焼きそばめん、七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、片栗粉、ごま油、油、○油	生揚げ、豚ひき肉、○豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、かつお節、○かつお節	○キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、○にんじん、にんじん、こまつな、えのきだけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	○ウスターーソース、しょうゆ、酒、酢	焼きそば
14 木	ご飯 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	548 19.9 7.5 1.4	○さつまいも、七分つき米、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、油揚げ、さつま揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク 焼芋
15 金	ピクニックランチ	559 22.5 12.0 0.7	○クリームパン、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ缶、牛乳(5歳児)	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、にんにく	しょうゆ、カレー粉、食塩	クリームパン
18 月	ご飯 ぐりぐらのキッシュ ごま和え 白菜スープ	551 18.9 21.9 1.8	七分つき米、○スパゲティー、じゃがいも、押麦、ごま、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐、○ツナ缶、生クリーム、プロセスチーズ、ワインナー、○バター、ベーコン	キャベツ、はくさい、○こまつな、たまねぎ、ミニトマト、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん、○塩こんぶ、にんにく	○しょうゆ、しょうゆ、中華あじ、食塩	ツナと小松菜のパスタ
19 火	ご飯 マーボー豆腐 ささみ和え すまし汁、みかん	534 24.8 11.9 1.4	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、○牛乳、豚ひき肉、○卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳(5歳児)	きよみ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、こまつな、生わかめ、しいたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク フレンチトースト
21 木	カレーライス(5歳児、ソフト麺) 豆腐サラダ みかん	521 14.5 12.8 1.3	七分つき米(3,4歳児)、ソフト麺(5歳児)、じゃがいも、押麦、油、三温糖、ごま油	○ビヒダスブレーンヨーグルト加糖、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節	きよみ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、りんご、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、しょうゆ	ヨーグルト せんべい
22 金	パン 魚のフリッター ポパイサラダ 春雨スープ	536 21.0 15.2 1.6	ロールパン(3,4歳児)、食パン(5歳児)、ちぢみ、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、黒ごま、オリーブ油	さけ、○あずき(乾)、卵、鶏もも肉、牛乳(5歳児)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、しいたけ	中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり ウエハース
25 月	ご飯 じゃが煮 小松菜のごまマヨネーズ和え 味噌汁	539 14.7 14.0 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま油	鶏もも肉、○無塩バター、○牛乳、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、○いちご、まいにち、ごぼう、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	カルピス いちごのスコーン
26 火	きんぴら混ぜご飯 ほうれん草のポテト和え 味噌汁 みかん	520 13.9 14.4 1.3	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、ごま、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○無塩バター、油揚げ、みそ、○卵、かつお節	きよみ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、キャベツ、グリンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	カルピス 春色クッキー
27 水	ご飯 豆腐のチャンプル キャベツの胡麻マヨネーズ和え イタリア風スープ	498 18.9 16.3 1.5	○干しとうふ、七分つき米、じゃがいも、押麦、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、ごま、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、○油揚げ、○豚バラ肉、○みそ、○かつお節、かつお節	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、もやし、○にんじん、○だいこん、きゅうり、万能ねぎ、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○本みりん、中華あじ、食塩	豚汁うどん ウエハース
28 木	ご飯 ボテトオムレツ 花畑サラダ すまし汁	556 15.6 19.1 1.3	七分つき米、○ドーナツ、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、三温糖、油	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、りんご、えのきだけ、しいたけ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	カルピス ドーナツ
29 金	パン クリームシチュー マカロニツナサラダ バナナ	330 11.8 11.3 1.3	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、こまつな	シチューミックスクリーム	
30 土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参

※5歳児は小学校就学に向けて、火曜日に牛乳1本(200ml)が付き、金曜日のパンは食パン1枚(+いちごジャム)になります。牛乳1本が付きます。

献 立 表

< 未満児 >

ときわ保育園

2024年3月

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 金	ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 吸い物 いちご	(477) (22.3) (12.7) (1.3)	七分つき米、さといも、片栗粉、三温糖、油、焼ふ、ごま、○七分つき米、○さつまいも	鶏もも肉、さけ(塩)、かつお節、油揚げ、○調製豆乳	いちご、きゅうり、なばな、コーン(冷凍)、にんじん、だいこん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、○食塩	豆乳	さつま芋御飯 ひなあられ
2 土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
4 月	チキンライス スペゲティサラダ 中華スープ	(451) (13.5) (12.6) (1.0)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、サラダ用スペゲティー、マヨネーズ、押麦、油、じゃがいも	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、○調製豆乳、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、キャベツ、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、○バナナ	ケチャップ、中華あじ、食塩	バナナ	ミルク 抹茶マフィン
5 火	ご飯 五目煮豆 菜の花和え 味噌汁、みかん	(480) (20.8) (14.6) (1.7)	七分つき米、三温糖、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいす(乾)、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ベーコン、卵、油揚げ、みそ、かつお節	きよみ、なばな、キャベツ、にんじん、にんじんにやく、しいたけ、ごぼう、だいこん、えのきたけ、れんこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ボーロ	ミルク じゃがベーコン焼き
6 水	ご飯 メンチカツ フレンチサラダ 味噌汁	(494) (17.8) (16.0) (1.1)	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、押麦、三温糖、○油、○小麦粉、○三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、牛乳、かつお節、○卵、○調製豆乳、○牛乳	○いちご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、りんご、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	酢、食塩	せんべい	いちご蒸しパン 豆乳
7 木	ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごま和え すまし汁	(464) (20.1) (15.6) (1.4)	七分つき米、押麦、三温糖、ごま、○油、○七分つき米	ぶり、○豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	かぼちゃ、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、○ウスターソース、○中華あじ、食塩	豆乳	ポーライス
8 金	ご飯 ボテグラタン ごぼうサラダ バナナ	(495) (14.6) (13.1) (1.2)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、七分つき米	牛乳、ミックスチーズ、鶏もも肉、○卵、ツナ缶、○かつお節	バナナ、○はくさい、キャベツ、にんじん、○にんじん、○こまつな、たまねぎ、しめじ、ごぼう、りんご、○こんぶ(だし用)	ホワイトルウ、○本みりん、○酒、○食塩	クラッカー	おじや ウエハース
9 土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	りんごジュース ビスケット
11 月	ご飯 スタミナ炒め プロッコリーごま醤油 味噌汁	(413) (17.8) (8.4) (1.3)	七分つき米、○小麦粉、さつまいも、○三温糖、○油、押麦、三温糖、ごま、油	豚レバー、○ヨーグルト(無糖)、○脱脂粉乳、鶏もも肉、みそ、かつお節、○調製豆乳	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、はくさい、にら、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、こまつな、こんぶ(だし用)、にんにく、しうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒	豆乳	ミルク ヨーグルト蒸しパン
12 火	ご飯 魚のカレー煮 和風サラダ すまし汁、みかん	(473) (18.6) (15.6) (1.4)	七分つき米、小麦粉、三温糖、押麦、○食パン、○三温糖	さば、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、○きな粉、かつお節	きよみ、トマト、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、エリンギ、だいこん、しめじ、チングンサイ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒、みりん、カレー粉、食塩	ウエハース	ミルク きな粉トースト
13 水	ご飯 厚揚げのそぼろあん パンバンジー 味噌汁	(468) (18.3) (13.2) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、片栗粉、ごま油、油、○油、○七分つき米	生揚げ、豚ひき肉、○豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、かつお節、○かつお節、○調製豆乳	○キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)、○バナナ	○ウスターソース、しょうゆ、酒、酢	バナナ	混ぜご飯 豆乳
14 木	ご飯 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	(478) (18.8) (8.8) (1.2)	○さつまいも、七分つき米、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、油揚げ、さつま揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほれんそう、こまつな、えのきたけ、切り干したいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク 焼芋
15 金	わかめご飯 タンドリーチキン 野菜サラダ バナナ	(507) (21.6) (15.9) (0.9)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、○油、○小麦粉、○三温糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ缶、○卵、○調製豆乳、○牛乳、○ピザ用チーズ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、にんにく	しょうゆ、カレー粉、食塩	せんべい	チーズ蒸しパン 豆乳
18 月	ご飯 ぐりぐらのキッシュ ごま和え 白菜スープ	(478) (15.9) (20.3) (1.6)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、マヨネーズ、三温糖、○七分つき米	牛乳、卵、木綿豆腐、○ツナ缶、生クリーム、プロセスチーズ、ウインナー、○バター、ベーコン、○調製豆乳	キャベツ、はくさい、○こまつな、たまねぎ、ミニトマト、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん、○塩こんぶ、にんにく	○しょうゆ、しょうゆ、中華あじ、食塩	豆乳	ツナライス
19 火	ご飯 マー婆ー豆腐 ささみ和え すまし汁、みかん	(499) (22.0) (10.0) (1.2)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、○牛乳、豚ひき肉、○卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節	きよみ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、こまつな、生わかめ、しいたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、○バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	バナナ	ミルク フレンチトースト
21 木	カレーライス 豆腐サラダ みかん	(468) (12.1) (10.7) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、ごま油、○三温糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	きよみ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、りんご、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく、○バナナ	カレールウ、しょうゆ	ボーロ	バナナヨーグルト クラッカー
22 金	ご飯 魚のフリッター ポパイサラダ 春雨スープ	(511) (18.4) (13.2) (1.0)	○もち米、○七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、○黒ごま、オリーブ油、七分つき米	さけ、○あずき(乾)、卵、鶏もも肉、○調製豆乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、しいたけ	中華あじ、○食塩、食塩	豆乳	赤飯おにぎり ウエハース
25 月	ご飯 じゃが煮 小松菜のごまマヨネーズ和え 味噌汁	(448) (14.0) (14.0) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、三温糖、押麦、三温糖、ごま、マヨネーズ、ごま油	鶏もも肉、○無塩バター、○牛乳、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節、○調製豆乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、○いちご、まいたけ、ごぼう、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	せんべい	いちごのスコーン 豆乳
26 火	きんびら混ぜご飯 ほうれん草のポテト和え 味噌汁 みかん	(507) (14.2) (20.1) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、三温糖、押麦、三温糖、ごま、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○無塩バター、油揚げ、みそ、○卵、かつお節、○調製豆乳	きよみ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、グリンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ウエハース	緑茶クッキー 豆乳
27 水	ご飯 豆腐のチャンプル キャベツの胡麻マヨネーズ和え イタリア風スープ	(474) (17.5) (16.5) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、押麦、サラダ用スペゲティー、マヨネーズ、ごま、片栗粉、ごま油、○ごま油、○七分つき米	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、○油揚げ、○豚バラ肉、○みそ、○かつお節、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、もやし、○にんじん、○だいこん、きゅうり、万能ねぎ、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○本みりん、中華あじ、食塩	豆乳	雑炊 ウエハース
28 木	ご飯 ポテトオムレツ 花畠サラダ すまし汁	(495) (16.6) (15.1) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、三温糖、油、○油、○小麦粉、○三温糖	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、○卵、○調製豆乳、○牛乳、○きな粉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、りんご、えのきたけ、しいたけ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ボーロ	きなこ蒸しパン 豆乳
29 金	ご飯 クリームシチュー マカロニツナサラダ バナナ	(327) (9.0) (8.4) (0.8)	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、こまつな	シチューミックスクリーム	クラッcker	
30 土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	りんごジュース おやさいせんべい

保育園の給食レシピ

2024年3月

※ レシピは子ども2人+大人2人の分量です。

« 切干大根煮 »

切干大根	30 g
油揚げ	30 g
さつま揚げ	30 g
人参	50 g
しいたけ	20 g
鶏もも肉	80 g
切干大根の戻し汁	150 g
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2

- ①切干大根は水でよくもみ洗いする。（水は2~3回捨ててよく洗う。）
- ②戻した切干大根は食べやすい長さに刻む。
- ③戻した切干大根は食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きする。
- ④さつま揚げ、人参、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ⑤煮る。



« 五目煮豆 »

大豆（乾）	60 g
糸こんにゃく	50 g
れんこん	50 g
ごぼう	50 g
人参	50 g
しいたけ	30 g
鶏もも肉	60 g
だし汁	3/4カップ (150 g)
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2

- ①乾大豆は水に一晩つけて戻す。（豆の4~5倍の水の量
- ②水で戻した大豆をやわらかくなるまで煮る。（ゆで大豆、蒸し大豆を使えば時間短縮になります。その場合の量は90 gくらいで）
- ③糸こんにゃくは短めに切り、野菜は角切りにし、肉は食べやすい大きさに切る。
- ④油で肉を炒め、次に野菜を加えて炒める。
- ⑤大豆、こんにゃく、調味料を加え、煮込む。



« ひじきの炒め煮 »

乾燥ひじき	15 g
鶏もも肉	80 g
さつま揚げ	30 g
油揚げ	30 g
人参	30 g
しいたけ	20 g
グリーンペース（缶詰）	10 g
だし汁	3/4カップ (150 g)
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2

- ★乾燥ひじきの調理法★
- ①ひじきはたっぷりの水で戻す。（30分）
 - 10 gのひじきに対して水1杯が目安。
 - ②戻し水を捨てる。
 - ③お湯に入れて茹でる。沸騰後5分間茹でる。
 - ④水洗いする。

油揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きする。他の材料も食べやすい大きさに切り、煮る。



« 魚のパン粉焼き »

魚	5切れ (1切れ=40 g)
酒	大さじ1
パン粉	20 g (大さじ6~7)
粉チーズ	大さじ2
バター（または油）	20 g
にんにく	1かけ

- ①魚に酒をふりかける。
- ②にんにくをみじん切りにする。
- ③バターを溶かし、みじん切りにしたにんにくを加える。
- ④パン粉と粉チーズを混ぜ合わせ、③を加え、混ぜる。
- ⑤鉄板に魚を並べ、④をのせて軽く押さえる。
- ⑥200℃のオーブンで15分ほど焼く。



« フレーク和え »

ツナ	50 g
キャベツ	80 g
こまつな	50 g
人参	30 g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、茹でて絞る。
- ②小松菜は茹でて絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③人参は千切りにし、茹でる。
- ④和える。



« ごまポテト »

じゃがいも	200 g
人参	50 g
ほうれん草	50 g
すりごま	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2

- ①じゃがいも、人参は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②ほうれん草は茹でて絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③和える。



« 大根サラダ »

ツナ	50 g
コーン	30 g
だいこん	80 g
きゅうり	30 g
トマト	50 g
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1.5

- ①だいこんは短冊切りにし、茹でる。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみして水切りする。
- ③りんごは薄めのいちょう切りにする。
- ④和える。



« 和風サラダ »

コーン	30 g
キャベツ	100 g
きゅうり	30 g
トマト	50 g
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1.5

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩もみして水切りする。
- ③トマトは角切りにする。
- ④和える。