

世代別健康に配慮したメニュー (子育て世代 幼児編)

～すこやかな心とからだ作りは食事から～

◇ぐんぐん大きくなる幼児期

幼児期は乳児期に次いで成長が盛んな時期です。

子どもの成長というと、身長や体重の増加が思い浮かびますが、この時期はそれだけでなく、脳や内臓などがほぼ大人並みになってきます。

運動神経の発達も著しく、幼児は活発に活動するため多くのエネルギーを消費します。

体も成長し活動量も増す幼児期は、体は小さくても体重1kg当たりのエネルギーや栄養素は大人よりも多く必要なのです。日々の活動と成長を支えるための食事がとても大切になります。

体重1kgあたりのエネルギーおよび栄養素の量

栄養素等 年齢	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		カルシウム (mg)		鉄 (mg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
3～5歳	79	78	1.5	1.6	36	34	0.3	0.3
18～29歳	42	39	1.0	1.0	13	13	0.1	0.2

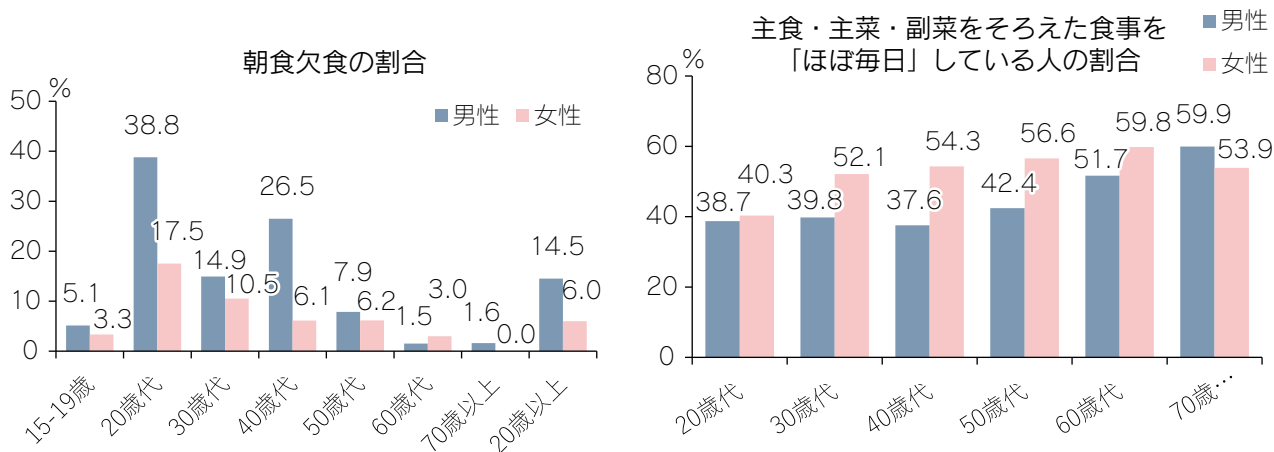
日本人の食事摂取基準（2015年版）より作成



◇子育て世代の食生活の現状

20歳～40歳代の子育て世代の食生活を見ると、「朝食欠食の割合」が高く、「主食・主菜・副菜をそろえた食事をほぼ毎日している人の割合」が低い状況で約半数でした。

乳幼児の食生活は大人の食生活に大きく影響されます。まず、大人が自分自身の食生活を見直してみましょう。



平成28年度県民健康・栄養調査（長野県）

◇楽しく食事をしましょう

会話を楽しみながら家族で囲む食卓は、コミュニケーションの場であり心を豊かに育てます。また、家族と一緒に同じ食事をすることでさまざまな食品や味の体験が広がり、食べることへの意欲や興味が育まれます。

3～5歳ごろ：言葉をきちんと理解し、コミュニケーションがとれるようになります。

見て、聞いて、まねをしてたくさんのかんことを吸収していきます。

食事のマナーも大人がお手本になってみんなですると楽しみながら自然と身に付いていきます。



食を話題に

「シャキシャキって音がするね」「甘い味がするね」など、ときどき食に関することを話題にしましょう。子どもは食材や味に興味を持ち、食べてみようという意欲が育ちます。

好きな食べ物を増やして、おいしい！の幅を広げましょう。



食べるのが楽しくなるお手伝い

お手伝いに関心を示したらできることをさせてみましょう。皮をむく、ちぎる、丸めるなど、本物の食材に触れながらの料理は子どもの満足度も高まります。

ほめる、認めてあげることでやる気もぐんぐん育ちます。

自分が関わった料理は食べる楽しみも倍増します！

◇「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう

副菜

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずで、たんぱく質や脂質を多く含みます

おやつ

食事では不足している食品をとり入れて栄養バランスをとりましょう



+

プラス



主食

ごはんやパン、麺類などで、炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります

その他

汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物などです。全体のバランスを考えて摂ります

「主食」「主菜」「副菜」の要素が入っていれば丼物や麺類などでも大丈夫です！

たとえば…

◇卵+玉ねぎ+人参+ほうれん草で卵どんぶりに



◇食事を作るときポイントは

○家族みんなで薄味習慣を

幼児期は生涯健康で過ごすための味覚の基礎がつくられる大切な時期です。

素材の味が十分に感じられるように大人も一緒に薄味を心がけましょう。

和食を中心とした薄味の食事は、将来の生活習慣病予防にもつながります。

たとえば、かつお節や煮干し、昆布でだしをとるなどうま味が多く含まれている食材を活用すると薄味でもおいしく食べることができます。

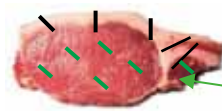
<1日の食塩摂取量の目標>
3～5歳 3.5 g 未満
成人男性 7.5 g 未満
成人女性 6.5 g 未満
(日本人の食事摂取基準 2020)

○食べやすさにも心配りを

乳歯は生えそろいますが噛む力は未熟です。野菜の繊維を断ち切る、肉を食べやすく調理するなど、子どもに合った食事づくりをしましょう。

◇肉をやわらかくする方法

①脂身と赤身の間の筋を切る。



包丁でつつき繊維を切る。

②野菜や果物酵素の力をかりる。

玉ねぎやりんご、キウイをすりおろして漬け込む。

③麴や味噌などの発酵食品に漬ける。

④片栗粉をまぶして肉をコーティングする。



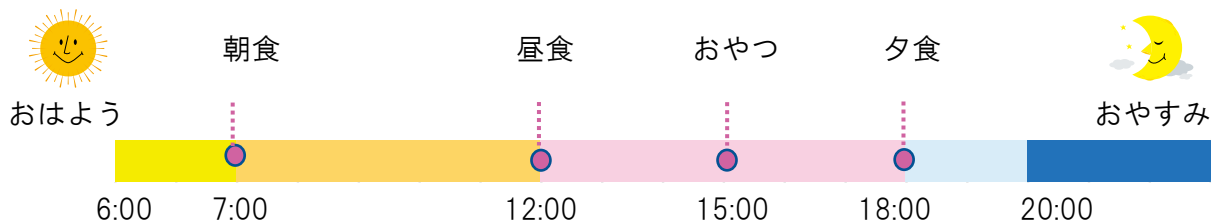
○盛り付けを工夫しましょう

ちょっとした盛り付けの工夫が食べやすさや楽しい食事につながります。

彩りも大切に赤、黄、緑、白、黒の五色をとり入れると見た目も美しく、栄養バランスも良い食事になります。

◇朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！

早寝早起きができていますか？ 朝ごはんをしっかり食べるには規則正しい生活リズムが大切です。



○朝ごはんは一日のエネルギー源

朝ごはんは寝ているときの休息モードから、からだと頭を活動モードに切り替える働きをします。からだが目覚め元気に活動できます。主食のほかに主菜や副菜も組み合わせて、バランスよく食べましょう。

主食は、脳を動かすエネルギー源となります。

主菜 (たんぱく質) は、体温を上げる働きをします。

○排便効果 朝ごはんを食べると胃腸が刺激されて朝の排便が促されます。

○肥満予防 朝ごはんを食べないでお昼にたくさんの量を食べると、完全燃焼されずに体にエネルギーがたまりやすくなり太る原因になります。



春の献立

朝の献立

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん 薄焼き	ごはん	110	800
	ロースハム	10	25
	わけぎ	3	15
	しらす干し	3	15
	しょうゆ	少々	小さじ1
	サラダ油	小さじ1/2	大さじ1
	卵	1/2個	3個
2. 春雨 スープ	だし汁	100	600
	人参	10	50
	玉ねぎ	15	80
	ほうれん草	10	50
	春雨	4	25
	塩	0.2	小さじ2/3
	しょうゆ	1	小さじ1/2
3. 果物	いちご	2個	12個



作り方	
1. ごはん薄焼き	<ol style="list-style-type: none"> ① ハムは5mm角に切る。 ② わけぎは細かい輪切りにする。 ③ 卵は溶いておく。 ④ ご飯にしらす干し、わけぎ、ハムを混ぜ、しょうゆで味をつけ、フライパンに少量の油を熱し、ご飯を広げて入れ、焼く。 ⑤ 卵液を回し入れ火を止める。等分に切る。
2. 春雨スープ	<ol style="list-style-type: none"> ① 人参はいちょうに切る。玉ねぎはうす切り、ほうれん草は2cmに切る。春雨は4cm長さに切る。 ② だし汁に人参、玉ねぎを入れ柔らかくなったら、ほうれん草と春雨を入れ調味料で味をととのえる。

たんぱく質も忘れないで。野菜をたくさん取り入れて!!

朝忙しい中でも、しっかり朝ごはんを食べさせてあげましょう。簡単料理で楽しく!!

夕の献立

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)	
1. ごはん	ごはん	110	800	
2. 鶏と ポテトの 塩こうじ 炒め	じゃがいも	30	150	
	人参	15	100	
	ブロッコリー	25	150	
	鶏もも肉	40	200	
	塩	0.3	ひとつまみ	
	こしょう	少々	少々	
	サラダ油	小さじ1/2	小さじ2強	
	オイスターソース	1	小さじ1	
	塩こうじ(※)	3	大さじ1	
	カレー粉	0.2	少々	
	砂糖	1	小さじ1	
水	50	250		
3. 豆腐 チャンプルー	木綿豆腐	30	150	
	小松菜	30	150	
	ごま油	小さじ1/2	大さじ1強	
	A	薄口しょうゆ	1	小さじ2
		砂糖	1	小さじ1
		かつお節粉	少々	少々
	片栗粉	2	小さじ2	
卵	1/2個	2個		
4. きゃべつの レモン サラダ	キャベツ	40	200	
	きゅうり	15	80	
	生ワカメ	7	40	
	ツナ	5	30	
	B	レモン汁	3cc	大さじ1
		薄口しょうゆ	2	大さじ2弱
		こしょう	少々	少々



作り方	
2. 鶏とポテトの塩こうじ炒め	<ol style="list-style-type: none"> ① じゃがいも、人参は小さめの乱切りにする。下ゆでをしておく。 ② ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。 ③ 鶏肉はこま切れにし、塩・こしょうをする。 ④ 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、人参、じゃがいもを入れ炒める。そこに水と調味料を入れ煮る。 ⑤ ④に②を入れ煮詰める。
3. 豆腐チャンプルー	<ol style="list-style-type: none"> ① 豆腐は軽く水を絞り、大きなさいの目に切る。 ② 小松菜は2cmに切る。 ③ ごま油を熱し、小松菜、豆腐を炒め、Aの調味料を入れ、水溶性片栗粉を入れ、最後に溶き卵を加えふたをして2~3分蒸す。
4. きゃべつのレモンサラダ	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツは短冊に切り、さっとゆでる。 ② きゅうりは短冊に切る。 ③ 生ワカメはさっとゆで、食べやすい大きさに切る。 ④ ①②③とツナをBであえる。

※メニューの幼児1人分は、3～5歳児の分量です。幼児の味付けは大人より薄くしてあります。
 昼食（保育所給食）の献立は上小地域で提供されている保育所給食を参考にして家庭で作りやすいように変更
 しています。
 大きじは15ccスプーン、小さじは5ccスプーンです。

昼の献立（保育園給食）

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)	
1. ごはん	ごはん	110	800	
2. 鮭の ムニエル	鮭	1切(1切40)	4切(1切60)	
	塩	0.2	ひとつまみ	
	こしょう	少々	少々	
	小麦粉	小さじ1	大きじ1.1/2	
	バター	1	小さじ1	
	サラダ油	1	小さじ1	
3. パイン サラダ	キャベツ	30	150	
	人参	5	30	
	きゅうり	10	50	
	パイン缶	20	100	
	A	┌ サラダ油	1	小さじ1/2
		└ 塩	0.1	ひとつまみ
		└ こしょう	少々	少々
	└ 酢	2	小さじ2	
4. オニオン スープ	だし汁(かつお節)	100	600	
	人参	10	50	
	玉ねぎ	25	130	
	コーン缶(ホール)	10	50	
	塩	0.1	小さじ1/3	
	しょうゆ	1	大きじ1	
	小松菜	5	25	
(おやつ) ごま かりんとう	薄力粉	12	60	
	ベーキングパウダー	0.3	小さじ1/2	
	B	┌ 砂糖	1	大きじ1/2
		└ 水	4.5	大きじ1.5
		└ サラダ油	1.2	大きじ1/2
		└ 黒ごま	0.4	小さじ2/3
	揚げ油	適宜	適宜	
	C	┌ 砂糖	4	大きじ2
└ 水		2.5	大きじ1弱	
(おやつ) 牛乳	牛乳	150cc	750cc	



作り方	
2. 鮭のムニエル	
①	鮭に塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
②	フライパンに油を熱しバターを入れ、鮭を焼く（中火の弱）焼き色が付いたら裏返して焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
3. パインサラダ	
①	キャベツ、人参はせん切り、きゅうりは半月切りにし、さっと湯をくぐらせ水気をきる。
②	パイン缶は水気をきり、食べやすい大きさに切る。
③	①、②に、Aを加えあえる。
4. オニオンスープ	
①	だしをとる。
②	人参は短冊に切り、玉ねぎは薄切り、コーン缶は汁をきる。
③	小松菜は2cmに切る。
④	鍋にだし汁、人参、玉ねぎ、コーンを入れ煮る。
⑤	野菜が煮えたら、塩、しょうゆで味を調え小松菜をちらす。
(おやつ) ごまかりんとう	
①	小麦粉とベーキングパウダーをふるう。
②	①にBを加え混ぜこねる。
③	②の生地を7mm厚に伸ばし1cm×5cmの短冊に切る。170°Cの油で揚げる。
④	鍋にCを入れ、泡が出てきたら③を加え表面が白っぽくなるまで混ぜ火を止め冷ます。

《※塩こうじの作り方》

材 料：こうじ200g、水300cc、塩50g

作り方：材料を混ぜ、炊飯器を保温にして5～7分間入れる。粥状になればできあがり。



【栄養成分表示】

	幼児					大人				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
朝食	317	9.6	7.5	1.2	38	498	13.4	8.6	1.8	49
昼食	579	19.6	20.5	1.0	95	819	29.0	23.7	2.2	123
夕食	466	18.4	17.4	1.3	132	700	25.1	22.5	2.5	180
1日計	1,362	47.6	45.4	3.5	265	2,017	67.5	54.8	6.5	352

夏の献立



朝の献立

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ロール サンド	食パン	8枚切1枚	8枚切8枚
	サニーレタス	3	15
	スライスチーズ	1/4枚(4)	2枚
	ロースハム	1/2枚(5)	2枚
	きゅうり	25	120
	マヨネーズ	小さじ1/2	大さじ1
2. ゆで たまご	卵	1個	4個
	塩	0.1	少々
3. トマト サラダ	トマト	40	200
	玉ねぎ	3	15
	パセリ	1	5
	ドレッシング	3	25
4. 牛乳	牛乳	100cc	500cc



作り方	
1. ロールサンド	
①	ラップの上に8枚切りの食パン1枚をのせ、レタス、薄切りのきゅうり、ハム、スライスチーズをのせマヨネーズを絞りラップごとロールに巻く。
②	①を斜め半分に切る。
3. トマトサラダ	
①	トマトは食べよい大きさに切る。
②	パセリはみじんに切る。
③	玉ねぎはみじんに切りにし、市販の和風ドレッシングと混ぜトマトにかける。パセリを上につる。

簡単！ドレッシングの作り方
薄口しょうゆ：酢＝1：1
※使うときに油を少量混ぜて！

夕の献立

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. 三色丼	ごはん	110	800
	鶏ひき肉	30	150
	サラダ油	少々	小さじ1
	┌ 塩	0.1	ひとつまみ
	A 砂糖	小さじ1弱	大さじ1
	└ しょうゆ	小さじ1/3	大さじ1
	卵	1/2個	3個
	B 砂糖	小さじ1/3	小さじ2
	└ 片栗粉	小さじ1/3	小さじ2
	鮭フレーク	20	100
グリンピース	2	10	
2. コーン サラダ	レタス	10	50
	きゅうり	20	100
	人参	10	50
	コーン缶(ホール)	20	100
	┌ こしょう	少々	少々
	└ しょうゆ	1	小さじ1
	C サラダ油	小さじ1/2	大さじ1
	└ 酢	小さじ1/2	大さじ1弱
└ 塩	0.1	ひとつまみ	
3. すまし汁	だし汁(かつお節)	120	600
	豆腐	30	150
	えのき茸	10	50
	しょうゆ	小さじ1/2	大さじ1強
	わけぎ	5	30



作り方	
1. 三色丼	
①	フライパンに少量の油をひき、鶏ひき肉を入れ弱火で炒める。徐々に火を強くしながら火が通るまで炒めたらAの調味料を入れ炒り煮にする。
②	卵にBの調味料、水溶き片栗粉を入れ、細かい炒り卵をつくる。
③	グリンピースはゆでておく。
④	鮭フレークは軽く煎る。
⑤	ご飯の上にそれぞれの具を3等分してのせ真ん中にグリンピースをのせる。
2. コーンサラダ	
①	レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
②	きゅうりは斜めうす切り、人参はせん切りにする。
③	コーン缶は水気をきっておく。
④	Cのドレッシングであえる。
3. すまし汁	
①	豆腐はさいの目に切り、えのきは2cm長さに切る。わけぎは細かい輪切りにする。
②	だし汁に豆腐、えのき茸を入れ、ひと煮立ちさせ、しょうゆで味を調えたら、わけぎをふる。

昼の献立 (保育園給食)



メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん	110	800
2. かじきの 夏野菜 煮込み	なす	10	50
	ズッキーニ	10	50
	赤ピーマン	6	30
	玉ねぎ	30	150
	にんにく	0.5	1/2片
	かじき	50	250
	塩	0.2	小さじ1/3弱
	こしょう	少々	少々
	サラダ油	1	小さじ1
	オリーブ油	1	小さじ1
3. もろ きゅう	きゅうり	45	220
	みそ	1.5	大さじ1
4. ゆうがお スープ	だし汁 (かつお節、昆布)	100	600
	人参	5	30
	えのき茸	10	50
	ゆうがお	30	150
	小松菜	5	30
(おやつ) フライド ポテト	しょうゆ	2	大さじ1強
	じゃがいも	60	300
	揚げ油	適宜	適宜
	塩	0.1	少々
(おやつ) 牛乳	青のり	少々	少々
	牛乳	150cc	750cc

作り方
2. かじきの夏野菜煮込み
① 野菜はひと口大の角切りにする。 にんにくはみじん切りにする。
② かじきは塩・こしょうで下味をつける。 フライパンに油をひき、表面がきつね色になるまで焼く。
③ 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら、①の野菜を加え炒める。
④ 全体に火が通ったら、トマト缶、ローリエ、酒、オイスターソース、砂糖を入れ煮込み、②を最後に加えさらに煮込む。
3. もろきゅう
① きゅうりは4cmのスティック状に切る。
② みそであえる。
4. ゆうがおスープ
① だしをとる。
② 人参は短冊に切り、えのきは3cmに切る。 ゆうがおは3cmの長さの食べやすい大きさに切る。小松菜も3cmに切る。
③ 鍋にだし汁、人参、えのきを入れ煮る。
④ ゆうがおを入れ調味料で味を調べて小松菜をちらす。
(おやつ) フライドポテト
① 塩と青のりを混ぜておく。
② じゃがいもは拍子木切りにし水でさらす。
③ 水気をきり、160～170℃の油で3～4分揚げる。 (竹串をさして簡単に通るようであればよい。)
④ ①ののり塩をふる。



【栄養成分表示】

	幼児					大人				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
朝食	356	16.4	15.5	1.3	72	507	23.4	22.1	2.2	89
昼食	585	22.2	18.6	1.2	211	847	30.2	23.2	2.2	265
夕食	437	19.9	14.9	1.0	77	647	27.8	17.1	2.1	98
1日計	1,378	58.5	49	3.5	360	2,001	81.4	62.4	6.5	452

毎日の献立のヒントに！

料理レシピサイトcookpad「長野県公式キッチン」で健康に配慮したメニューを掲載しています。

「野菜やきのこをたっぷり」「塩分控えめでも美味しく」をテーマに、ご家庭で手軽にできるヘルシー献立をご紹介します！
健康づくりの“ちょっとしたコツ”が満載です♪

長野県公式キッチン

検索





秋の献立



朝の献立

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん	110	800
2. ツナ入り 厚焼き卵	人参	5	20
	玉ねぎ	15	70
	ノンオイルツナ	10	50
	サラダ油	小さじ 1/4	小さじ 2
	卵	1個	5個
	だし汁	小さじ 1	大さじ 2弱
	┌ 砂糖	小さじ 1/3	大さじ 1/2
	A └ 塩	0.4	小さじ 1/3
┌ 酒	0.3	小さじ 1/3	
	レタス	10	50
3. ナムル	もやし	30	200
	きゅうり	10	80
	人参	5	30
	炒りごま(白)	少々	小さじ 1
	┌ しょうゆ	少々	小さじ 1強
	B └ 酢	少々	小さじ 1
	┌ ごま油	少々	小さじ 1強
4. みかん	みかん	1個	4個
5. ヨーグルト	ヨーグルト	100	500

作り方
2. ツナ入り厚焼き卵
① 人参、玉ねぎはみじん切り、ツナ缶は水分をきり、よくほぐしておく。
② フライパンに油をひき、人参、玉ねぎ、ツナを炒め、溶き卵、だし汁、調味料Aを混ぜ合わせて入れ、形を調べて焼く。
③ レタスを添えて盛りつける。
3. ナムル
① もやしは食べやすい長さに切り、ゆでて流水で冷まし、水気をきる。
② きゅうり、人参はせん切りにしてそれぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水気をきる。
③ ①、②にごまを入れ、混ぜ合わせたBを加えてあえる。



夕の献立

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. もみじ ご飯	米	50 (1/3合)	380(2合半)
	昆布	少々	5cm長さ
	人参	15	75
	炒りごま(白)	小さじ 1/3	小さじ 1.2/3
2. 鶏肉の 甘辛煮	鶏もも肉	40	280
	┌ しょうが汁	少々	小さじ 1
	└ 酒	少々	小さじ 1
	卵	2	10
	小麦粉	小さじ 1/3	大さじ 1
	片栗粉	小さじ 2/3	大さじ 2
	揚げ油	適宜	適宜
	┌ だし汁	15	75
	A ┌ 砂糖	小さじ 1	大さじ 2弱
	└ みりん	小さじ 1/6	小さじ 1
	┌ しょうゆ	小さじ 2/3	大さじ 1
	ブロッコリー	20	100
	ミニトマト	1個	4個
3. 磯香あえ	ほうれん草	35	180
	キャベツ	15	80
	しょうゆ	小さじ 1/2	大さじ 1
	刻みのり	少々	少々
4. なめこ汁	だし汁(煮干し)	120	600
	なめこ	10	50
	豆腐	30	150
	みそ	小さじ 1弱	大さじ 2
	ねぎ	5	30

作り方
1. もみじご飯
① 米はといておく。
② 昆布は、4～5cm長さのものに切れ目を入れる。
③ 人参は千切りにする。
④ 米、昆布、人参を入れ、普通の水加減で炊き込む。
⑤ 最後に、炒りごまを上にかける。
2. 鶏肉の甘辛煮
① 鶏肉を一口大に切り、しょうが汁、酒に漬け込む。
② ①に溶き卵を加えて混ぜる。
③ ②に小麦粉と片栗粉をまぶし、150～160℃の油で4～5分揚げる。
④ Aの調味料を煮立たせ、①の鶏肉を加えて煮る。
⑤ 器に盛り、ミニトマト、ゆでたブロッコリーを添える。
3. 磯香あえ
① ほうれん草は2cm長さに切る。
② ①をゆでて流水で冷まし、水気をきる。
③ キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
④ ②、③をしょうゆ、刻みのりであえる。
4. なめこ汁
① 煮干しのだしをとる。
② なめこはさっと洗う。豆腐はさいの目に切る。ねぎは小口切りにする。
③ だし汁でなめこ、豆腐を煮て、みそで味を調べ、最後にねぎを加える。

昼の献立 (保育園給食)



メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん	110	800
2. 鮭のりんご ソース焼き	生鮭	40 g (1切)	240 g (4切)
	りんご	6	30
	玉ねぎ	4	20
	しょうが	0.4	小さじ 1/2
	酒	1	小さじ 1
	A しょうゆ	1	小さじ 1 強
3. みそ味 サラダ	白ごま	1	小さじ 2
	サラダ油	1	大さじ 1/2
	キャベツ	20	100
	きゅうり	20	100
	大根	10	50
	コーン缶 (ホール)	7	40
4. むらくも 汁	砂糖	0.8	小さじ 1.1/3
	酢	小さじ 2/3	大さじ 1
	みそ	1	小さじ 2 弱
	だし汁 (かつお節)	100	600
	じゃがいも	30	150
	人参	10	50
(おやつ) サンドパン	玉ねぎ	10	50
	塩	0.2	ひとつまみ
	しょうゆ	1	大さじ 1
	卵	15	75
	片栗粉	少々	小さじ 1
	食パン (8枚切 1/2枚)	1/2 枚	2 枚
(おやつ) 牛乳	いちごジャム	小さじ 1/3	大さじ 1/2
	バター	小さじ 1/2	大さじ 1
牛乳	牛乳	150cc	750cc

作り方	
2. 鮭のりんごソース焼き	
①	しょうが、りんご、玉ねぎはすりおろす。
②	①にAを加え魚を漬け込む。
③	フライパンに油をひき魚を焼く。
3. みそ味サラダ	
①	キャベツは四角切り、きゅうりは半月切り、大根はいちょう切りにする。
②	野菜は熱湯でさっとゆで冷水にとり冷ました後水気をきっておく。
③	砂糖、酢、みそを合わせておく。
④	②の野菜とコーンと③をあえる。
4. むらくも汁	
①	じゃがいも、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
②	鍋にだし汁を入れ人参、玉ねぎを加え煮る。じゃがいもを加えてさらに煮る。
③	しょうゆと塩で味を調え水溶き片栗粉で汁にとろみをつける。
④	溶き卵を流し入れて火を通す。
(おやつ) サンドパン	
①	食パンを1/4枚に切り、バターとジャムをぬり2枚を合わせる。



【栄養成分表示】

	幼児					大人				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
朝食	401	15.5	11.5	0.9	75	591	20.5	13.8	1.4	113
昼食	512	22.8	13.1	1.3	81	756	32.1	17.9	2.3	103
夕食	409	15.4	13.6	1.3	110	661	24.6	19	2.3	138
1日計	1,322	53.7	38.2	3.5	266	2,008	77.2	50.7	5.9	334

むらくも汁って?!

溶き流した卵が汁に広がり空にたなびくむらくも(群雲)のように見えることからつけた名前です。入る野菜は、季節のものを使用して。

朝ごはん、あなたはどのタイプ?

～ステップアップのためのワンポイントアドバイス～

STEP 1

◇何も食べていない、又はコーヒーなど飲物だけの人

✓何か食べる習慣をつけましょう! 果物、乳製品など簡単に食べられるものから始めましょう!

例) バナナ、牛乳、ヨーグルトなど

STEP 2

◇「何か1品」食べている人

✓今、食べているものに何か1品増やしましょう!

例) ごはん+納豆
牛乳+パン

STEP 3

◇「主食+1品」食べている人

✓主食+おかずを1品食べましょう。

例) ごはん+納豆+みそ汁
パン+牛乳+サラダ

STEP 4

◇「主食+おかず」を食べている人

✓主食+主菜+副菜をそろえて食べましょう!

例) ごはん+納豆+みそ汁
+お浸し
パン+牛乳+サラダ
+目玉焼き

冬の献立

朝の献立

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)	
1. フレンチトースト	食パン	8枚切1枚	8枚切8枚	
	卵	1/2個	3個	
	砂糖	小さじ1	大さじ1.2/3	
	牛乳	70	350	
	バター	小さじ1	大さじ2弱	
	ミニトマト	2個	8個	
	キウイ	10	50	
	キャベツ	20	100	
2. 野菜とハムのカレースープ	玉ねぎ	20	100	
	ピーマン	20	100	
	じゃがいも	20	100	
	ハム	10	50	
	A	固形スープの素	0.5	3
		水	120	600
	塩	0	ひとつまみ	
	こしょう	少々	少々	
	カレー粉	少々	少々	
	パセリみじん切	少々	少々	



作り方	
1. フレンチトースト	
①	ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。そこに牛乳を加え、さらに混ぜる。
②	パンは耳を落とし、対角線上に四つに切る。バットに①を注ぎ、パンを約10分浸す。
③	フライパンにバターを溶かしてパンを入れ、両面をきつね色に焼く。
④	器に盛り、縦二つに切ったミニトマト、キウイとせん切りキャベツを添える。
2. 野菜とハムのカレースープ	
①	野菜とハムは1cm角に切る。
②	野菜とAを煮て、柔らかくなったならハムを加える。
③	塩、こしょうで味を調べ、カレー粉を加えて溶かす。器に注ぎ、パセリをちらす。

夕の献立

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)	
1. ごはん	ごはん	110	800	
2. 白身魚の香り揚げ	たら	40	300	
	┌塩	0.2	ひとつまみ	
	└酒	0.5	小さじ1	
	┌卵	4	20	
	└水	8	40	
	小麦粉	小さじ2	35	
	青のり	少々	1	
	揚げ油	適宜	適宜	
	ミニトマト	2個	8個	
	レタス	10	100	
3. 千草煮	小松菜	30	240	
	人参	5	30	
	油揚げ	3	15	
	A	だし汁(かつお節)	小さじ2	70cc
		砂糖	少々	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3	大さじ1強		
4. みそ汁	だし汁(煮干し)	100	600	
	じゃがいも	15	75	
	豆腐	20	150	
	生わかめ	3	40	
	ねぎ	5	40	
	みそ	小さじ1弱	大さじ2弱	
5. みかん	みかん	1個	4個	



作り方	
2. 白身魚の香り揚げ	
①	魚に塩と酒で下味をつける。
②	卵、水、小麦粉で衣を作り、青のりを混ぜる。
③	魚に②の衣をつけ、170～180℃の油で揚げる。
④	ミニトマトとレタスを添えて③を盛る。
3. 千草煮	
①	小松菜は根元を切り落とし、4～5cm幅に切り、人参は短冊切りにする。油揚げは5mm幅に切る。
②	Aを合わせて、①の材料を入れ、色が悪くならない程度に煮る。
4. みそ汁	
①	豆腐をさいの目に切る。じゃがいもはいちょう切りにする。生わかめは洗って戻し切る。ねぎは小口切りにする。
②	だし汁にじゃがいもを入れて煮る。次に豆腐、わかめも入れて、みそで味つけする。仕上げにねぎを入れる。

昼の献立 (保育園給食)

メニュー名	食材	幼児 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん	110	800
2. 揚げ豆腐の あんかけ	人参	10	50
	ねぎ	5	30
	木綿豆腐	60	300
	片栗粉	4	大さじ2
	揚げ油	適宜	適宜
	豚ひき肉	15	80
	しょうが汁	1	5
	酒	1	小さじ1
	A 砂糖	1	大さじ2
	みそ	1	小さじ2弱
3. れんこん サラダ	しょうゆ	1	小さじ1
	片栗粉	2	大さじ1
	れんこん	10	70
	きゅうり	20	120
	コーン缶(ホール)	8	40
	りんご	10	50
4. 野菜と卵の スープ	しょうゆ	1	小さじ1.2/3
	酢	1	小さじ1
	だし汁(かつお節)	100	600
	卵	10	90
	人参	5	30
	小松菜	10	50
	えのき茸	5	20
	白菜	10	80
	A 塩	0	小さじ1/3
	こしょう	少々	少々
(おやつ) バナナ ケーキ	しょうゆ	2	大さじ2/3
	酒	少々	小さじ1/2
	片栗粉	少々	小さじ1
	小麦粉(薄力粉)	15	75
	ベーキングパウダー	0.5	小さじ2/3
	卵	1/4個	1と1/3個
	砂糖	小さじ2	大さじ3
バター	小さじ1	大さじ1.2/3	
(おやつ) 牛乳	スキムミルク	小さじ1/2	大さじ2
	バナナ	18	90
(おやつ) 牛乳	牛乳	150cc	750cc



作り方	
2. 揚げ豆腐のあんかけ	
①	人参とねぎはみじん切りにする。
②	豆腐は水気をきって半分に切る。
③	②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
④	豚ひき肉と①をAの調味料で煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤	③に④をかける。
3. れんこんサラダ	
①	れんこんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて冷ます。
②	酢としょうゆを混ぜ、①とコーン、いちょう切りにしたりんごを混ぜ合わせる。
4. 野菜と卵のスープ	
①	人参、白菜は短冊切りにする。えのき、小松菜は1.5cmに切り、小松菜はゆでる。
②	だし汁に人参とえのき、白菜を入れて煮る。
③	Aで味を付けたら、水溶き片栗粉を回し入れる。溶き卵を入れて加熱し、ゆでた小松菜を入れる。
(おやつ) バナナケーキ	
①	小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
②	卵と砂糖を混ぜ、溶かしバターを入れる。
③	①にスキムミルクを入れて混ぜ、②と輪切りのバナナを混ぜる。種が固いようであれば、水を少し入れる。
④	紙カップに③を流し入れ、180℃に温めたオーブンで約20分間焼く。竹串を刺しても生地がついてこなければ完成。

れんこんサラダ

子どもには食べにくいれんこんですが、りんごと合わせることでシャキシャキの食感と甘酸っぱい味付けで食べやすくなっています。
かむ力が弱い子が多いので、保育園では歯ごたえのあるものも提供しています！



【栄養成分表示】

	幼児					大人				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜 (g)
朝食	297	12.0	11.3	1.1	80	488	19.8	17.4	2.1	95
昼食	630	21.1	21.2	1.2	83	951	30.4	29.2	2.4	123
夕食	395	15.9	7.4	1.2	73	603	25.9	10.8	2.0	133
1日計	1,322	49.0	39.9	3.5	236	2,042	76.1	57.4	6.5	351

おやつは4回目の食事です

成長が著しい子どもたちは、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。

しかし、子どもは胃が小さく、3回の食事だけでは1日に必要な栄養がとりきれないためおやつが必要となります。

3回の食事ですり足りないものをおやつで補って、食事と合わせて栄養バランスをとりましょう。

心がけたいおやつのルール

Q おやつの回数は？

1日1回程度が目安です。

Q おやつを食べる時間は？

次の食事まで2～3時間空けましょう。

Q 食べる量は？

次の食事に響かない量にしましょう。
量を決めてお皿に盛り付けましょう。

おやつに向く食品

穀類

おにぎりや小麦粉を使った蒸しパンなど



果物

季節の果物を多すぎないように



牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルト、チーズなどたんぱく質を含む食品



野菜・芋類

蒸かしたさつまいも、ゆでた枝豆、トマト



おいしい！ 楽しい！ おやつの紹介

麩のあべかわもち（幼児4人分）

麩	15 g
牛乳	100 g
卵	25 g（1/2個）
バター	16 g
きな粉	12 g
砂糖	12 g

【作り方】

- ① 牛乳と卵を混ぜ合わせて麩を浸す。
- ② きな粉に砂糖を加えて混ぜ合わせる
- ③ 分量のバターを溶かしたフライパンで①の麩の両面をこんがり焼く。
- ④ ②のきな粉を全体にまぶす。



青菜の蒸しパン（幼児4人分）

小麦粉	60 g
スキムミルク	12 g
ベーキングパウダー	2.4 g
みそ	12 g
卵	40 g
砂糖	20 g
サラダ油	4 g
ほうれん草	40 g
水	32 g

【作り方】

- ① 粉類を混ぜてふるう。
- ② ほうれん草は2cmに切りさっとゆでた後、水と混ぜてミキサーにかける。
- ③ みそ、卵、砂糖を混ぜる。
- ④ ②と③を混ぜ、粉類を入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ ④にサラダ油を入れ混ぜ、カップへ分ける。沸騰した蒸し器に入れ、15分ほど蒸す。

長野県では、県民の皆さんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指して、健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を展開しています。

