

淡色野菜
6~9 歳児
(150kcal)



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

①. たんぱく質 1~2g

<キャベツとじゃがいもの塩昆布入り炒め>

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg	概量
キャベツ	50	12	0.7	16	葉:1枚
じゃがいも	20	15	0.3	12	1/5個
塩昆布	1.5	2	0.3	※ 15	少々
マヨネーズ(全卵型)	18	127	0.3	※ 15	大さじ1.5杯
合計	89.5	156	1.6	58	

※たんぱく質の5%でPhe量を求めた。

<作り方>

- ①. フライパンを中火で熱し、大さじ1.5杯分のマヨネーズを入れる。
- ②. マヨネーズが、フライパン全体に行きわたるようにする。
- ③. 細切りにしたじゃがいもを入れて、炒める。
- ④. 太い千切りにしたキャベツを入れ、全体に火が通る前に塩昆布を入れる。
- ⑤. まんべんなく炒めたら、できあがり。

淡色野菜
6~9 歳児
(150kcal)



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

②. たんぱく質 3~4g

<キャベツとたまねぎのウインナー炒め>

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
キャベツ	50	12	0.7	16	葉:1枚
ウインナー	23	74	3.0	117	ミニウインナー
たまねぎ	35	13	0.4	8	
サラダ油	5	46	0.0	0	小さじ1杯強
食塩	0.5	0	0.0	0	少々
合計	113.5	145	4.1	141	

<作り方>

- ①. フライパンを中火で熱し、小さじ1杯強のサラダ油を入れる。
- ②. ミニウインナーを入れて、炒める。
- ③. 太い千切りにしたキャベツと薄切りにしたたまねぎを入れて、炒める。
- ④. 全体に火が通ったら食塩を入れ、まんべんなく炒めたら、できあがり。

淡色野菜
6~9 歳児
(150kcal)



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

③. たんぱく質 4~5g

<キャベツともやしのウインナー炒め>

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg	概量
キャベツ	50	12	0.7	16	葉:1枚
ウインナー	27	87	3.6	138	ミニウインナー
もやし	35	5	0.7	32	
サラダ油	5	46	0.0	0	小さじ1杯強
中華の素(顆粒)	1.25	3	0.2	2	小さじ1/2杯
合計	118.3	153	5.2	188	

<作り方>

- ①. フライパンを中火で熱し、小さじ1杯強のサラダ油を入れる。
- ②. ミニウインナーを入れて、少し火が通ったら、もやしを入れる。
- ③. 太い千切りにしたキャベツを入れて、全体に火が通る前に中華の素を小さじ 1/2 杯入れる。
- ④. まんべんなく炒めたら、できあがり。

淡色野菜
10～12歳児
(200kcal)



日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)

①. たんぱく質 1~2g
＜キャベツとなすの味噌炒め＞

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
キャベツ	90	21	1.2	29	葉:2枚
なす	25	6	0.3	10	輪切り2.5枚分
淡色辛みそ	4	8	0.5	27	小さじ1弱
みりん	6	14	0.0	1	小さじ1
酒	12	13	0.0	1	小さじ2
砂糖	3	12	0.0	0	小さじ1
サラダ油	13	120	0.0	0	大さじ1
食塩	0.1	0	0.0	0	塩:一振り
合計	153.1	194	2.0	68	

<作り方>

- ①. フライパンを弱火で熱し、大さじ1杯のサラダ油を入れる。
- ②. 半月切りにしたなすを入れて、サラダ油を吸わせながら炒める。
※ サラダ油が飛び散らないように注意しながら炒める。
- ③. 太い千切りにしたキャベツを入れて、火力を中火に上げて炒める。
- ④. キャベツがしんなりしてきたら、みそ、みりん、酒、砂糖を入れて、炒める。
- ⑤. 食塩を一振りし、かき混ぜて、できあがり。

淡色野菜
10～12歳児
(200kcal)



日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)

②. たんぱく質 3～4g

＜天かすのせキャベツと豚ばら炒め＞

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
キャベツ	100	23	1.3	32	葉:2枚
豚ばら脂身つき・生	12	47	1.7	68	
なす	30	7	0.3	11	輪切り3枚分
サラダ油	6	55	0.0	0	小さじ1杯強
食塩	1	0	0.0	0	少々
天かす	※ 10	66	0.2	13	大さじ2杯
合計	159	198	3.5	124	

※ 薄力粉3g、サラダ油6g、水1gで計算しました。

<作り方>

- ①. フライパンを中火で熱し、小さじ1杯強のサラダ油を入れる。
- ②. 1cm幅に切った豚ばら肉を入れて、少し火が通ったら、なすを入れて、サラダ油を吸わせながら炒める。
- ③. 太い千切りにしたキャベツを入れ、炒める。
- ④. キャベツがしんなりしてきたら、食塩を振りかけ、まんべんなく炒める。
- ⑤. 皿に盛りつけ、大さじ2杯分の天かすを振りかけて、できあがり。

淡色野菜
10～12歳児
(200kcal)



日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)

③. たんぱく質 4～5g

<はるさめ入り豚ばらの野菜炒め：キャベツ>

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg	概量
キャベツ	100	23	1.3	32	葉:2枚
豚ばら脂身つき・生	21	83	3.0	120	
緑豆はるさめ(乾)	8	28	0.0	※ 1	
もやし	25	4	0.5	23	
ピーマン	10	2	0.1	3	
にんじん	10	4	0.1	3	
サラダ油	6.0	55	0.0	0	小さじ1杯強
中華の素(顆粒)	2.5	5	0.3	5	小さじ1杯
合計	182.5	204	5.3	187	

※たんぱく質の5%でPhe量を求めた。

<作り方>

- ①. フライパンを中火で熱し、小さじ1杯強のサラダ油を入れる。
- ②. 1cm幅に切った豚ばら肉を入れて、少し火が通ったら、4cm程度の長さに切った乾燥はるさめを入れる。
- ③. 乾燥はるさめにサラダ油を吸わせながら炒める。
- ④. もやしと細切りにしたピーマン・にんじんを入れて、少し炒める。
- ⑤. 太い千切りにしたキャベツを入れる。
- ⑥. キャベツがしんなりしてきたら、中華の素を小さじ1杯入れ、まんべんなく炒めたら、できあがり。

淡色野菜
13～15 歳児
(250kcal)



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

①. たんぱく質 1~2g

<はるさめ入りキャベツとなすの味噌炒め>

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
キャベツ	80	18	1.0	26	葉:2枚弱
なす	20	4	0.2	8	輪切り2枚分
緑豆はるさめ(乾)	10	36	0.0	※ 1	
淡色辛みそ	5	10	0.6	34	小さじ1杯弱
みりん	6	14	0.0	1	小さじ1杯
酒	12	13	0.0	1	小さじ2杯
砂糖	3	12	0.0	0	小さじ1杯
サラダ油	15	138	0.0	0	大さじ1杯強
食塩	0.1	0	0.0	0	塩:一振り
合計	151.1	245	1.8	71	

※たんぱく質の5%でPhe量を求めた。

<作り方>

- ①. フライパンを弱火で熱し、大さじ1杯強のサラダ油を入れる。
- ②. 4cm程度の長さに切った乾燥はるさめを入れて、サラダ油を吸わせながら炒める。
※ サラダ油が飛び散らないように注意しながら炒める。
- ③. 半月切りにしたなすを入れて、余っているサラダ油を吸わせながら炒める。
- ④. 太い千切りにしたキャベツを入れて、火力を中火に上げて炒める。
- ⑤. キャベツがしんなりしてきたら、みそ、みりん、酒、砂糖を入れて、炒める。
- ⑥. 食塩を一振りして、かき混ぜて、できあがり。

淡色野菜
13～15 歳児
(250kcal)



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

②. たんぱく質 3～4g

<はるさめ入りベーコンと野菜炒め：キャベツ>

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
キャベツ	95	22	1.2	30	葉:2枚
ピーマン	10	2	0.1	3	
にんじん	10	4	0.1	3	
なす	20	4	0.2	8	輪切り2枚分
ぶなしめじ	20	4	0.5	16	
緑豆はるさめ(乾)	10	36	0.0	※ 1	
ベーコン	10	41	1.3	50	
サラダ油	15	138	0.0	0	大さじ1杯強
中華の素(顆粒)	2.5	5	0.3	5	小さじ1杯
合計	192.5	256	3.7	116	

※たんぱく質の5%でPhe量を求めた。

<作り方>

- ①. フライパンを弱火で熱し、大さじ1杯強のサラダ油を入れる。
- ②. 弱火のまま、4cm程度の長さに切った乾燥はるさめを入れ、サラダ油を吸わせながら炒める。
※ サラダ油が飛び散らないように注意しながら炒める。
- ③. 1cm幅に切ったベーコンを入れて、少し炒める。
- ④. すぐに、半月切りにしたなすとばらしたぶなしめじを入れて、余っているサラダ油を吸わせながら炒める。
- ⑤. 細切りにしたピーマン・にんじんを入れ、少し炒める。
- ⑥. 太い千切りにしたキャベツを入れて、火力を中火に上げて炒める。
- ⑦. キャベツがしんなりしてきたら、中華の素を小さじ1杯入れて、炒める。

淡色野菜
13～15 歳児
(250kcal)



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

③. たんぱく質 4～5g
＜ベーコンと野菜炒め：キャベツ＞

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg	概量
キャベツ	100	23	1.3	32	葉:2枚
ピーマン	10	2	0.1	3	
にんじん	10	4	0.1	3	
なす	20	4	0.2	8	輪切り2枚
ぶなしめじ	20	4	0.5	16	
ベーコン	17	69	2.2	85	
サラダ油	15	138	0.0	0	大さじ1杯強
中華の素(顆粒)	2.5	5	0.3	5	小さじ1杯
合計	194.5	249	4.7	152	

<作り方>

- ①. フライパンを弱火で熱し、大さじ1杯強のサラダ油を入れる。
- ②. 1cm幅に切ったベーコンを入れて、少し炒める。
※ サラダ油が飛び散らないように注意しながら炒める。
- ③. すぐに、半月切りにしたなすとぼらしたぶなしめじを入れて、サラダ油を吸わせながら炒める。
※ サラダ油が飛び散らないように注意しながら炒める。
- ④. 細切りにしたピーマン・にんじんを入れ、少し炒める。
- ⑤. 太い千切りにしたキャベツを入れて、火力を中火に上げて炒める。
- ⑥. キャベツがしんなりしてきたら、中華の素を小さじ1杯入れて、炒める。
- ⑦. 野菜から出た水分を飛ばすために、強火で少し炒めて、できあがり。