緑黄色野菜
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
＜ラタトゥイユ＞

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	
パプリカ（黄）	20	5	0.2	5	1/5個
にんじん	5	2	0.0	1	
トマトホール（缶）	70	14	0.6	22	1/6缶
ブロッコリー	20	7	0.9	28	1房
サラダ油	10	92	0.0	0	小さじ2
バター	5	37	0.0	1	
食塩	0.5	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
合　計	130.5	157	1.7	57	

＜作り方＞

①. パプリカは５mm幅で２ｃm位に切る。

②. にんじんは薄切りで２ｃm位に切る。

③. ブロッコリーは房で切り分ける。

④. サラダ油で①～③を炒める。

⑤. 炒めた材料の中にトマトホールを入れて火を通す。（水を３０～５０ｃｃ入れる。）

⑥. 水分がなくなってきたらバター、食塩、こしょうを入れる。

緑黄色野菜
6～9歳児
（150kcal）

②．たんぱく質 3～4g
＜かぼちゃオーブン焼き＞

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

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	
かぼちゃ	70	64	1.3	57	
バター	6	45	0.0	2	
食塩	0.3	0	0.0	0	
たまねぎ	10	4	0.1	2	
ピーマン	10	2	0.1	3	1/3個
とろけるチーズ	10	34	2.3	120	1枚
合　計	106.3	149	3.8	184	

＜作り方＞

①．かぼちゃは１ｃｍ角のさいの目切りにし、蒸すかレンジにかけ火を通す。

②．たまねぎ、ピーマンは薄切りにする。

③．①にバター、食塩を混ぜる。

④．③を耐熱容器に入れ適度に広げ②をのせ、とろけるチーズをかけオーブンで焼く。

緑黄色野菜
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
＜ブロッコリーのクリーム煮＞

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	
ブロッコリー	80	26	3.4	112	4房
にんじん	10	4	0.1	3	
コーン缶	15	12	0.3	17	
生クリーム	10	43	0.2	9	小さじ2
バター	8	60	0.0	2	
薄力粉	3	11	0.2	13	小さじ1
食塩	0.8	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.1	0	
合　計	126.8	156	4.3	156	

＜作り方＞

①. ブロッコリーは房で切り分ける。

②. にんじんは千切りにする。

③. ①、②を下茹でをする。

④. バター薄力粉を弱火で炒めルーを作る。

⑤. ④に３０ｃｃ位の水と生クリームを入れ、ホワイトソースを作る。

⑥. ⑤に③とコーン缶、食塩・こしょうを入れる。

緑黄色野菜
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
＜かぼちゃサラダ＞

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	
かぼちゃ	70	64	1.3	57	
たまねぎ	5	2	0.1	1	
砂糖	5	19	0.0	0	大さじ1/2
食塩	0.3	0	0.0	0	
バター	3	22	0.0	1	
マヨネーズ（全卵型）	15	105	0.2	※ 10	大さじ1
合　計	98.3	212	1.6	69	

※たんぱく質の 5%で Phe 量を求めた。

＜作り方＞

①. かぼちゃは適度な大きさに切る。

②. ①を茹でるか蒸す。（レンジにかけても良い。）

③. たまねぎは薄くスライスし水にさらし、水気を取る。

④. ②に砂糖、食塩、バター、マヨネーズを和え③を入れ混ぜる。

緑黄色野菜
10～12歳児
（200kcal）

②．たんぱく質 3～4g
＜にんじんﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ＞

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

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	
にんじん	50	18	0.4	13	
ブロッコリー	30	10	1.3	42	1．5房
ツナ缶（油漬）	10	27	1.8	65	小缶1/7
サラダ油	15	138	0.0	0	大さじ1
酢	4	1	0.0	0	小さじ1
しょうゆ	4	3	0.3	14	小さじ1
白煎り胡麻	0.5	3	0.1	5	
合　計	113.5	200	3.9	139	

＜作り方＞

①．にんじんは千切りにし、ラップをしてレンジにかけ、さます。

②．ブロッコリーは房で分け茹で、さます。（レンジにかけても良い。）

③．サラダ油、酢、しょうゆを合わせる。

④．①と②とツナ缶を軽く混ぜ、③を入れ混ぜる。

⑤．白胡麻をふりかける。

緑黄色野菜
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
＜芽ｷｬﾍﾞﾂのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ＞

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	
芽キャベツ	50	25	2.9	60	3個
にんじん	10	4	0.1	3	
ショルダーベーコン	5	9	0.9	45	
トマトケチャップ	15	18	0.3	5	大さじ1
薄力粉	8	29	0.7	35	大さじ1
サラダ油	6	55	0.0	0	大さじ1/2
食塩	0.5	0	0.0	0	
緑豆はるさめ（乾）	8	28	0.0	0	
サラダ油	5	46	0.0	0	（揚げ油）
合　計	107.5	214	4.9	148	

＜作り方＞

①. にんじんは千切りにする。

②. 芽キャベツ、①を茹でる。

③. ベーコンは３mm幅に切る。

④. トマトケチャップ、薄力粉、サラダ油を弱火にかけ合わせ、ルーができたら５０ｃｃ位の水と食塩、ベーコンを加え火にかけソースを作る。

⑤. 乾燥はるさめを１７０度の油であげる。（膨れたら出来上がり。）

⑥. ⑤を皿の中に適度に割いれ、その上に②をのせ④をかける。

緑黄色野菜
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
＜小松菜の炒め煮浸し＞

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	
小松菜	60	8	0.9	50	2～3株
にんじん	10	4	0.1	3	
ぶなしめじ	30	5	0.8	24	
くずきり	15	53	0.0	0	
サラダ油	18	166	0.0	0	大さじ1．5
みりん調味料	5	12	0.0	1	小さじ1
しょうゆ	5	4	0.4	17	小さじ1
合　計	143	252	2.2	95	

＜作り方＞

①．小松菜は４ｃｍ幅に切る。

②．にんじんも４ｃｍも千切りにする。

③．しめじは石づきをきり切り分ける。

④．くずきりは茹で水にさらし４ｃｍに切り、水気を切る。

⑤．①～③をサラダ油で炒め、みりん、しょうゆと④を入れ炒める。

緑黄色野菜
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
＜ポパイ炒め＞

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	
ほうれん草	60	12	1.3	60	2～3株
ウインナー	10	32	1.3	51	1/2～2/3本
にんじん	5	2	0.0	1	
じゃがいも	50	38	0.8	30	1/2個
サラダ油	18	166	0.0	0	大さじ1．5
食塩	0.3	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
合　計	143.3	250	3.4	142	

＜作り方＞

①. じゃがいもは少し大きめの千切りにし、水にさらし、水気をふく。

②. ①を油で揚げる。

③. ほうれん草、にんじんは４ｃｍ幅に切る。

④. ウインナーは周りに切れ目を入れ、たて４等分位に切る。

⑤. にんじんをサラダ油で炒め、④、ほうれん草の順で入れ炒め、食塩・こしょうを入れる。

緑黄色野菜
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
＜かぼちゃコロッケ＞

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	
かぼちゃ	100	91	1.9	81	
鶏ひき肉	5	9	0.9	33	
たまねぎ	15	6	0.2	4	
にんじん	5	2	0.0	1	
食塩	0.8	0	0.0	0	
片栗粉	10	33	0.0	0	大さじ1
パン粉　乾燥	10	37	1.5	70	大さじ3
サラダ油	7	64	0.0	0	小さじ1．５
キャベツ	30	7	0.4	10	
合　計	182.8	249	4.9	199	

＜作り方＞

①. かぼちゃは適度な大きさに切る。

②. ①を茹でるか蒸して（レンジにかけても良い。）、マッシュする。

③. たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。

④. ③を茹でるか蒸す。（レンジにかけても良い。）

⑤. 鶏ひき肉に火を通す。

⑥. ②、④、⑤をまぜ食塩を入れ、コロッケの形を作る。

⑦. 溶き片栗粉に⑥を入れ、パン粉をまぶし１７０度の油で揚げる。