



わかりやすい肝型糖原病食事療法

料理・献立例



目 次

● 1～2歳児

◎ 主 菜

- 和 食
 - ・ 糖質制限調整（前）＜豆腐のあんかけ＞・・・・・・・・・・ 1
 - ・ 糖質制限調整（後）＜豆腐のあんかけ＞・・・・・・・・・・ 2
- 洋 食
 - ・ 糖質制限調整（前）＜ロールキャベツ＞・・・・・・・・・・ 3
 - ・ 糖質制限調整（後）＜ロールキャベツ＞・・・・・・・・・・ 4
- 中 華
 - ・ 糖質制限調整（前）＜スズキオイスターソース炒め＞・・・・ 5
 - ・ 糖質制限調整（後）＜スズキオイスターソース炒め＞・・・・ 6

◎ 副 菜

- 和 食
 - ・ 糖質制限調整（前）＜白菜の煮びたし＞・・・・・・・・・・ 7
 - ・ 糖質制限調整（後）＜白菜の煮びたし＞・・・・・・・・・・ 8
- 洋 食
 - ・ 糖質制限調整（前）＜マセドアンサラダ＞・・・・・・・・・・ 9
 - ・ 糖質制限調整（後）＜マセドアンサラダ＞・・・・・・・・・・ 10
- 中 華
 - ・ 糖質制限調整（前）＜チンゲン菜のソテー＞・・・・・・・・ 11
 - ・ 糖質制限調整（後）＜チンゲン菜のソテー＞・・・・・・・・ 12

● 3～5歳児

◎ 主 菜

- 和 食
 - ・ 糖質制限調整（前）＜豚の生姜焼き＞・・・・・・・・・・ 13
 - ・ 糖質制限調整（後）＜豚の生姜焼き＞・・・・・・・・・・ 14
- 洋 食
 - ・ 糖質制限調整（前）＜チーズのせハンバーグ＞・・・・・・・・ 15
 - ・ 糖質制限調整（後）＜アボカドのせハンバーグ＞・・・・・・ 16
- 中 華
 - ・ 糖質制限調整（前）＜ニラ玉＞・・・・・・・・・・・・・・ 17
 - ・ 糖質制限調整（後）＜ニラ玉＞・・・・・・・・・・・・・・ 18

◎ 副 菜

- 和 食
 - ・ 糖質制限調整（前）＜オクラのお浸し＞・・・・・・・・・・ 19
 - ・ 糖質制限調整（後）＜オクラのお浸し＞・・・・・・・・・・ 20
- 洋 食
 - ・ 糖質制限調整（前）＜ほうれん草のチーズ炒め＞・・・・・・ 21
 - ・ 糖質制限調整（後）＜ほうれん草の卵炒め＞・・・・・・ 22
- 中 華
 - ・ 糖質制限調整（前）＜もやしときゅうりの中華サラダ＞・・・・ 23
 - ・ 糖質制限調整（後）＜もやしときゅうりの中華サラダ＞・・・・ 24

主 菜

和 食 1～2歳児

糖質制限調整（前） ＜豆腐のあんかけ＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
絹ごし豆腐	50	28	2.5	0.3	
人参	2	1	0.0	0.1	
たまねぎ	8	3	0.1	0.3	
生しいたけ	5	1	0.2	0.0	
切り三つ葉	1	0	0.0	0.0	
砂糖	2	8	0.0	2.0	
しょうゆ	3	2	0.2	0.0	
酒	1	1	0.0	0.0	
だし汁(かつお)	100	3	0.5	0.0	
片栗粉	2	7	0.0	0.0	
合 計	174.0	53	3.4	2.6	

＜作り方＞

- ① 豆腐は適度な大きさに切る。
- ② 人参、たまねぎ、生しいたけは1.5cmの長さの千切りにする。三つ葉も同じ位に切る。
- ③ 鍋にだし汁 50ml 入れ、①を煮る。火が通ったら火を止める。
- ④ 鍋にだし汁 50ml 入れ、②三つ葉の葉以外と砂糖、しょうゆ、酒を入れ煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、片栗粉に水を入れとろみをつける。
- ⑥ 器に盛りつける。

主 菜

和 食 1～2歳児

糖質制限調整（後） ＜豆腐のあんかけ＞



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	制限糖質	概量
	(g)	kcal	g	g	
絹ごし豆腐	50	28	2.5	0.3	
人参	2	1	0.0	0.1	
たまねぎ	8	3	0.1	0.3	
生しいたけ	5	1	0.2	0.0	
切り三つ葉	1	0	0.0	0.0	
みりん	2	5	0.0	0.0	
しょうゆ	3	2	0.2	0.0	
酒	1	1	0.0	0.0	
だし汁(かつお)	100	3	0.5	0.0	
片栗粉	2	7	0.0	0.0	
合 計	174.0	44	3.4	0.7	

＜作り方＞

- ① 豆腐は適度な大きさに切る。
- ② 人参、たまねぎ、生しいたけは1.5cmの長さの千切りにする。三つ葉も同じ位に切る。
- ③ 鍋にだし汁 50ml 入れ、①を煮る。火が通ったら火を止める。
- ④ 鍋にだし汁 50ml 入れ、②三つ葉の葉以外とみりん、しょうゆ、酒を入れ煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、片栗粉に水を入れとろみをつける。
- ⑥ 器に盛りつける。

主 菜

洋 食 1～2歳児

糖質制限調整（前） ＜ロールキャベツ＞



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	制限糖質	概量
	(g)	kcal	g	g	
鶏ひき肉	30.0	56	5.3	0.0	
キャベツ	30.0	7	0.4	0.5	
たまねぎ	10.0	4	0.1	0.4	
人参	5.0	2	0.0	0.2	
ぶなしめじ	10.0	2	0.3	0.0	
トマトケチャップ	10.0	12	0.2	1.2	
固形ブイヨン	1.0	2	0.1	0.0	
塩	0.2	0	0.0	0.0	
水	100.0	0	0.0	0.0	
合 計	196.2	84	6.3	2.2	

＜作り方＞

- ① キャベツは茹でておく。
- ② 人参、たまねぎはみじん切りにする。しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ③ 挽肉をこねて粘りが出たら塩を入れ、団子状にし茹でキャベツで巻く。
- ④ 鍋に水を入れ固形ブイヨン、しめじ、③を入れて 10 分間煮込む。
- ⑤ ④にトマトケチャップを入れ、更に 5 分間煮込む。
- ⑥ 器に盛りつける。

主 菜

洋 食 1～2歳児

糖質制限調整（後） ＜ロールキャベツ＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
鶏ひき肉	30.0	56	5.3	0.0	
キャベツ	30.0	7	0.4	0.5	
たまねぎ	10.0	4	0.1	0.4	
人参	5.0	2	0.0	0.2	
ぶなしめじ	10.0	2	0.3	0.0	
トマトピューレ	15.0	6	0.3	0.4	
固形ブイヨン	1.0	2	0.1	0.0	
塩	0.2	0	0.0	0.0	
水	100.0	0	0.0	0.0	
合 計	201.2	79	6.4	1.4	

＜作り方＞

- ① キャベツは茹でておく。
- ② 人参、たまねぎはみじん切りにする。しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ③ 挽肉をこねて粘りが出たら塩を入れ、団子状にし茹でキャベツで巻く。
- ④ 鍋に水を入れ固形ブイヨン、しめじ、③を入れて 10 分間煮込む。
- ⑤ ④にトマトピューレを入れ、更に 5 分間煮込む。
- ⑥ 器に盛りつける。

主 菜

中 華 1～2歳児

糖質制限調整（前） ＜スズキオイスターソース炒め＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
すずき(切り身)	40.0	49	7.9	0.0	
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	
オリーブ油	1.0	9	0.0	0.0	
人参	4.0	1	0.0	0.2	
かぶ根	15.0	3	0.1	0.3	
茄子	15.0	3	0.2	0.2	
さやいんげん	8.0	2	0.1	0.1	
みそ	6.0	12	0.8	0.0	
オイスターソース	3.0	3	0.2	0.0	
酒	2.0	2	0.0	0.0	
砂糖	2.0	8	0.0	2.0	
ごま油	2.0	18	0.0	0.0	
合 計	100.0	118	9.3	2.7	

＜作り方＞

- ① すずきはそぎ切りにする。ペーパータオルで軽く水分を取り、片栗粉をまぶして焼く。
- ② 人参、かぶ根、茄子は拍子切りにする。茄子は水にさらす。さやいんげんは3cmに切りゆでる。
- ③ みそ、オイスターソース、酒、砂糖を合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を引き、②を炒め、火がとおったら③を入れ最後に焼いたスズキをあわせる。
- ⑤ 器に盛りつけ、上にいんげんを飾る。

主 菜

中 華 1～2歳児

糖質制限調整（後）

<スズキオイスターソース炒め>



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
すずき(切り身)	40.0	49	7.9	0.0	
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	
オリーブ油	1.0	9	0.0	0.0	
人参	4.0	1	0.0	0.2	
かぶ根	15.0	3	0.1	0.3	
茄子	15.0	3	0.2	0.2	
さやいんげん	8.0	2	0.1	0.1	
みそ	6.0	12	0.8	0.0	
オイスターソース	3.0	3	0.2	0.0	
酒	2.0	2	0.0	0.0	
みりん	2.0	5	0.0	0.0	
ごま油	2.0	18	0.0	0.0	
合 計	100.0	115	9.3	0.7	

<作り方>

- ① すずきはそぎ切りにする。ペーパータオルで軽く水分を取り、片栗粉をまぶして焼く。
- ② 人参、かぶ根、茄子は拍子切りにする。茄子は水にさらす。さやいんげんは3cmに切りゆでる。
- ③ みそ、オイスターソース、酒、みりんを合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を引き、②を炒め、火がとおったら③を入れ最後に焼いたスズキをあわせる。
- ⑤ 器に盛りつけ、上にいんげんを飾る。

副 菜

和 食 1～2歳児



糖質制限調整（前） ＜白菜の煮びたし＞

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
白菜	50	7	0.4	0.4	
水菜	10	2	0.2	0.0	
人蔘	5	2	0.0	0.2	
砂糖	1	4	0.0	1.0	
醤油	2	1	0.2	0.0	
昆布出し	20	1	0.0	0.0	
合 計	88.0	17	0.8	1.6	

＜作り方＞

- ③ 白菜、水菜、人蔘は3cm✕1cmの大きさに切る。
- ④ 鍋に昆布だし汁を入れ、①を煮る。
- ⑤ 砂糖、醤油を入れ味つけする。
- ⑥ 器に盛りつける。

副 菜

和 食 1～2歳児

糖質制限調整（後） ＜白菜の煮浸し＞



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	制限糖質	概量
	(g)	kcal	g	g	
白菜	50	7	0.4	0.4	
水菜	10	2	0.2	0.0	
人蔘	5	2	0.0	0.2	
麺つゆ(ストレート)	3	1	0.1	0.0	
水	20	0	0.0	0.0	
合 計	88.0	13	0.7	0.6	

＜作り方＞

- ① 白菜、水菜、人蔘は3cm×1cmの大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、①を煮る。
- ③ 麺つゆを入れ味をつける。
- ④ 器に盛りつける。

副 菜

洋 食 1～2歳児

糖質制限調整（前） ＜マセドアンサラダ＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
じゃがいも	30.0	23	0.5	0.1	
人参	5.0	2	0.0	0.2	
チーズ	5.0	17	1.1	0.0	
冷凍グリーンピース	2.0	2	0.1	0.1	
塩	0.1	0	0.0	0.0	
マヨネーズ	2.0	14	0.0	0.0	
合 計	44.1	58	1.8	0.4	

＜作り方＞

- ① ジャがいも、人参は、1 cm角の大きさに切り、電子レンジで柔らかくなる程度加熱する。
- ② チーズは、1 cm角の大きさに切る。
- ③ グリーンピースを茹でる。
- ④ ①と③が覚めたら、塩、マヨネーズ、を合わせ、②を加える。
- ⑤ 器に盛りつける。

副 菜

洋 食 1～2歳児

糖質制限調整（後） ＜マセドアンサラダ＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
じゃがいも	30.0	23	0.5	0.1	
人参	5.0	2	0.0	0.2	
冷凍グリーンピース	2.0	2	0.1	0.1	
塩	0.1	0	0.0	0.0	
マヨネーズ	2.0	14	0.0	0.0	
合 計	39.1	41	0.7	0.4	

<作り方>

- ① ジャがいも、人参は、1 cm角の大きさに切り、電子レンジで柔らかくなる程度加熱する。
- ② グリーンピースを茹でる。
- ③ ①と②が覚めたら、塩、マヨネーズ、を合わせ、②を加える。
- ④ 器に盛りつける。

副 菜

中 華 1～2歳児

糖質制限調整（前） ＜チンゲン菜のソテー＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
チンゲン菜	40.0	4	0.2	0.0	
ロースハム	10.0	20	1.7	0.0	
トマトケチャップ	5.0	6	0.1	0.6	
ごま油	1.5	14	0.0	0.0	
合 計	56.5	43	2.0	0.6	

＜作り方＞

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。ロースハムはチンゲン菜と同じ大きさに切る。
- ② チンゲン菜を下茹でする。
- ③ フライパンにごま油を入れハムを炒める。火が通ったらチンゲン菜を入れ、トマトケチャップで味付けする。
- ④ 器に盛りつける。

副 菜

中華 1～2歳児

糖質制限調整（後） ＜チンゲン菜のソテー＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
チンゲン菜	40.0	4	0.2	0.0	
ロースハム	10.0	20	1.7	0.0	
食塩	0.1	0	0.0	0.0	
ごま油	2.0	18	0.0	0.0	
合 計	52.1	42	1.9	0.0	

＜作り方＞

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。ロースハムはチンゲン菜と同じ大きさに切る。
- ② チンゲン菜を下茹でする。
- ③ フライパンにごま油を入れハムを炒める。火が通ったらチンゲン菜を入れ、塩で味付けする。
- ④ 器に盛りつける。

主 菜

和 食 3～5 歳児

糖質制限調整（前） ＜豚の生姜焼き＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
豚肉ロース薄切り肉（赤身）	50	75	11.4	0.0	
○玉ねぎのすりおろし	15	6	0.2	0.5	
○おろししょうが	3	1	0.0	0.0	
○砂糖	1.5	6	0.0	1.5	小さじ1/2
○酒	7.5	8	0.0	0.0	大さじ1/2
○オイスターソース	4.5	5	0.3	0.0	小さじ1弱
○しょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	小さじ1弱
片栗粉	0.5	2	0.0	0.0	小さじ1/6
水	3	0	0.0	0.0	小さじ1/2
ごま油	3	28	0.0	0.0	小さじ1弱
キャベツ	50	12	0.7	0.8	
合 計	142.5	144	12.9	2.8	

＜作り方＞

- ① ○を混ぜ合わせたタレを豚肉にからませて約15分おく。
- ② キャベツを千切りにする。（付け合わせ）
- ③ フライパンにごま油を入れて熱したら、肉をタレごと広げ入れる。焼き色がついたら肉を返し、タレが全体にからむように炒めて器に盛る。
- ④ フライパンに残ったタレに片栗粉を水で溶いたものを回し入れ、弱火で手早く混ぜ、とろみがついたら肉にかける。

主 菜

和 食 3～5 歳児

糖質制限調整（後） ＜豚の生姜焼き＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
豚肉ロース薄切り肉（赤身）	50	75	11.4	0.0	
○玉ねぎのすりおろし	15	6	0.2	0.5	
○おろししょうが	3	1	0.0	0.0	
—	—	—	—	—	
—	—	—	—	—	
○オイスターソース	4.5	5	0.3	0.0	小さじ1弱
○しょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	小さじ1弱
片栗粉	0.5	2	0.0	0.0	小さじ1/6
水	3	0	0.0	0.0	小さじ1/2
ごま油	3	28	0.0	0.0	小さじ1弱
キャベツ	50	12	0.7	0.8	
合 計	133.8	130	12.9	1.3	

＜作り方＞

- 1) ○を混ぜ合わせたタレを豚肉にからませて約15分おく。
- 2) キャベツを千切りにする。（付け合わせ）
- 3) フライパンにごま油を入れて熱したら、肉をタレごと広げ入れる。焼き色がついたら肉を返し、タレが全体にからむように炒めて器に盛る。
- 4) フライパンに残ったタレに片栗粉を水で溶いたものを回し入れ、弱火で手早く混ぜ、とろみがついたら肉にかける。

主 菜

洋 食 3～5 歳児

糖質制限調整（前） ＜チーズのせハンバーグ＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
豚ひき肉	50	118	8.9	0.0	
パン粉	4	15	0.6	0.1	大さじ1強
牛乳	20	13	0.7	0.9	大さじ1杯と小さじ1
卵	17	26	2.1	0.0	1/3個
玉ねぎ	33	12	0.3	1.2	1/6個
塩コショウ	少々	0	0.0	0.0	
しょうゆ	1.2	1	0.1	0.0	小さじ1/5杯
とろけるスライスチーズ	12	41	2.7	0.0	2/3枚
ポン酢	適量	3	0.2	0.0	
合 計	137.2	229	15.5	2.2	

＜作り方＞

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに、とろけるチーズ以外の材料をすべて入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ 形を整え、難燃性のクッキングシートに並べてとろけるチーズをのせる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。
- ⑤ 焼けたらお皿に盛りつけて、適量のポン酢をかける。

主 菜

洋 食 3～5 歳児

糖質制限調整（後）

<アボカドのせハンバーグ>



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
豚ひき肉	50	118	8.9	0.0	
—	—	—	—	—	
—	—	—	—	—	
卵	17	26	2.1	0.0	1/3個
玉ねぎ	33	12	0.3	1.2	1/6個
塩コショウ	少々	0	0.0	0.0	
しょうゆ	1.2	1	0.1	0.0	小さじ1/5杯
アボカド	5	9	0.1	0.0	1切れ
ポン酢	適量	3	0.2	0.0	
合 計	106.2	169	11.7	1.2	

<作り方>

- 1) 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2) ボウルに、アボカド以外の材料をすべて入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 3) 形を整え、難燃性のクッキングシートに並べてアボカドをのせる。
- 4) 180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。
- 5) 焼けたらお皿に盛りつけて、適量のポン酢をかける。

主 菜

中 華 3～5 歳児

糖質制限調整（前） <ニラ玉>



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
卵	50	76	6.2	0.0	1個
○塩	0.7	0	0.0	0.0	
○こしょう	少々	0	0.0	0.0	
ニラ	40	8	0.7	0.4	1/2束弱
●しょうゆ	4	3	0.3	0.0	小さじ2/3
●オイスターソース	2	2	0.2	0.0	小さじ1/3
●砂糖	2	8	0.0	2.0	小さじ1弱
●酒	3	3	0.0	0.0	小さじ1弱
サラダ油	4	37	0.0	0.0	小さじ1
合 計	106.0	137	7.3	2.4	

<作り方>

- ① ニラは洗って適当な長さに切る。
- ② ●の調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ 卵は溶きほぐし、○を混ぜておく。
- ④ フライパンを熱してサラダ油小さじ1を入れ、温まったら卵を入れて強火で一気にかき混ぜ半熟卵を作り、取り出す。
- ⑤ 強火でニラを炒める。●を2/3入れて全体にからめる。
- ⑥ 卵を戻し入れ、全体をざっと混ぜる。味をみて薄ければ残りの●で調節する。

主 菜

中 華 3～5 歳児

糖質制限調整（後） ＜ニラ玉＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
卵	50	76	6.2	0.0	1個
○塩	0.7	0	0.0	0.0	
○こしょう	少々	0	0.0	0.0	
ニラ	40	8	0.7	0.4	1/2束弱
●しょうゆ	4	3	0.3	0.0	小さじ1弱
●オイスターソース	2	2	0.2	0.0	小さじ1/3
—	—	—	—	—	
—	—	—	—	—	
サラダ油	4	37	0.0	0.0	小さじ1
合 計	100.7	126	7.3	0.4	

＜作り方＞

- 1) ニラは洗って適当な長さに切る。
- 2) ●の調味料は混ぜ合わせておく。
- 3) 卵は溶きほぐし、○を混ぜておく。
- 4) フライパンを熱してサラダ油小さじ 1 を入れ、温まったら卵を入れて強火で一気にかき混ぜ半熟卵を作り、取り出す。
- 5) 強火でニラを炒める。●を 2/3 入れて全体にからめる。
- 6) 卵を戻し入れ、全体をざっと混ぜる。味をみて薄ければ残りの●で調節する。

副 菜

和 食 3～5 歳児

糖質制限調整（前） ＜オクラのお浸し＞



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	制限糖質	概量
	(g)	kcal	g	g	
オクラ	30	9	0.6	0.4	3本
白だし	数滴	0	0.0	0.0	
かつお節	少々	2	0.4	0.0	
水	ごく少量	0	0.0	0.0	
合 計	30.0	11	1.0	0.4	

＜作り方＞

- ① オクラ3本のへたを切り落とし、実の部分を2 cmずつぐらいに切る。
- ② 耐熱容器に切ったオクラを入れ、オクラの下部が少し浸かるくらいの少量の水を入れる。
- ③ ラップをして600Wで1分加熱する。
- ④ 出来上がったオクラを皿に盛り、白だしを数滴かけてかつお節を少々ふる。

副 菜

和 食 3～5 歳児

糖質制限調整（後） ＜オクラのお浸し＞



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	制限糖質	概量
	(g)	kcal	g	g	
オクラ	30	9	0.6	0.4	3本
しょうゆ	数滴	0	0.0	0.0	
かつお節	適量	2	0.4	0.0	
水	ごく少量	0	0.0	0.0	
合 計	30.0	11	1.1	0.4	

＜作り方＞

- 1) オクラ3本のへたを切り落とし、実の部分を2 cmずつぐらいに切る。
- 2) 耐熱容器に切ったオクラを入れ、オクラの下部が少し浸かるくらいの少量の水を入れる。
- 3) ラップをして600Wで1分加熱する。
- 4) 出来上がったオクラを皿に盛り、しょうゆを数滴かけてかつお節を適量ふる。

副 菜

洋 食 3～5 歳児

糖質制限調整（前）

<ほうれん草のチーズ炒め>



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	制限糖質	概量
	(g)	kcal	g	g	
ほうれん草	50	10	1.1	0.1	1/4束
スライスチーズ	18	61	4.1	0.0	1枚
油	4	37	0.0	0.0	小さじ1杯
合 計	72.0	108	5.2	0.1	

<作り方>

- ① ほうれん草は水で洗い、ラップに包んで電子レンジ 600W で 1 分加熱する。
- ② 水で洗い固く絞って 4 cm に切る。
- ③ スライスチーズは細かく切る。
- ④ フライパンに油を熱し水をきったほうれん草を炒め、火を止める寸前にチーズを振り入れさっと炒める。
- ⑤ 器に盛りつける。

副 菜

洋 食 3～5 歳児

糖質制限調整（後） ＜ほうれん草の卵炒め＞



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
ほうれん草	50	10	1.1	0.1	1/4束
卵	25	38	3.1	0.0	1/2個
塩コショウ	少々	0	0.0	0.0	
油	4	37	0.0	0.0	小さじ1杯
合 計	79.0	85	4.2	0.1	

＜作り方＞

- 1) ほうれん草は水で洗い、ラップに包んで電子レンジ 600W で 1 分加熱する。
- 2) 水で洗い固く絞って 4 cm に切る。
- 3) 卵は溶いておく。
- 4) フライパンに油を熱し溶いた卵を軽く炒め、水をきったほうれん草を加え、軽く塩コショウし味を調える。
- 5) 器に盛りつける。

副 菜

中 華 3～5 歳児

糖質制限調整（前）

<もやしときゅうりの中華サラダ>



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	制限糖質	概量
	(g)	kcal	g	g	
もやし	50	7	0.9	0.4	
きゅうり	25	4	0.3	0.3	
●しょうゆ	4	3	0.3	0.0	小さじ2/3
●酢	4	1	0.0	0.0	小さじ1弱
●砂糖	4.5	17	0.0	4.4	
●すりごま	1.5	9	0.3	0.0	小さじ1/2
●ごま油	1.5	14	0.0	0.0	小さじ1/2弱
●鶏がらスープの素	0.8	2	0.1	0.0	小さじ1/4
合 計	91.3	56	1.8	5.1	

<作り方>

- ① きゅうりは千切りにする。もやしは電子レンジ 500W で 1 分加熱して水気を絞っておく。
- ② ●の調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ ②にきゅうりともやしを入れてよく混ぜ、冷蔵庫でしばらくなじませる。
- ④ 器に盛りつける。

副 菜

中 華 3～5 歳児

糖質制限調整（後）

<もやしときゅうりの中華サラダ>



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	制限糖質 g	概量
もやし	50	7	0.9	0.4	
きゅうり	25	4	0.3	0.3	
●しょうゆ	4	3	0.3	0.0	小さじ2/3
●酢	4	1	0.0	0.0	小さじ1弱
—	—	—	—	—	
●すりごま	1.5	9	0.3	0.0	小さじ1/2
●ごま油	1.5	14	0.0	0.0	小さじ1/2弱
●鶏がらスープの素	0.8	2	0.1	0.0	小さじ1/4
合 計	86.8	39	1.8	0.7	

<作り方>

- 1) きゅうりは千切りにする。もやしは電子レンジ 500W で 1 分加熱して水気を絞っておく。
- 2) ●の調味料は混ぜ合わせておく。
- 3) 2) にきゅうりともやしを入れてよく混ぜ、冷蔵庫でしばらくなじませる。
- 4) 器に盛りつける。