

\*\*\*\*\*

# 料理例・献立例

\*\*\*\*\*



## 離乳食のすすめ方（液体から固形食への移行）

### 開始時

- ① ミルクだけの液体食から、なめらかにすりつぶした状態（ポターージュ）が食べられるようになる。
- ② 口の前の方を使って、舌と上あごでつぶす動きを覚える。【舌でつぶせるかたさ】
- ③ 舌と上あごでつぶせないものを、歯茎の上でつぶすことを覚える。  
☆やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。【歯茎で押しつぶせるかたさ】
- ④ 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える。  
☆手づかみ食べを十分にさせる。【歯茎で噛みつぶせるかたさ】
- ⑤ 手づかみ食べが上手になる。食具を使って食べることを覚える。

### かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎのピューレ

#### 作り方

やわらかく茹でて、刻んだり、すり鉢でつぶしたり、裏ごしする。  
または、つぶしたものを昆布だしか茹で汁を加えて伸ばす。  
☆月齢に合わせた固さにする。

### かぼちゃ、じゃがいも

皮をむき、1cm 厚さのいちよう切りにして茹でる。

### たまねぎ

茹でたたまねぎを繊維に垂直に切る。

### バナナ

5mm 厚さの輪切りにしフォークの背などでつぶす。  
☆月齢に合わせた固さにする。

## 栄養素量

### たまねぎのピューレ

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	Phe
	g	kcal	g	g	mg
たまねぎ	10	3	0.1	0	2
	30	10	0.2	0	7

### じゃがいものピューレ

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	Phe
	g	kcal	g	g	mg
じゃがいも	10	6	0.1	0	6
	30	18	0.4	0	19

### かぼちゃのピューレ

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	Phe
	g	kcal	g	g	mg
かぼちゃ	10	8	0.1	0	8
	30	23	0.4	0.1	24

### バナナのピューレ

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	Phe
	g	kcal	g	g	mg
バナナ	10	9	0.1	0	4
	30	28	0.2	0	11

- ・たんぱく質:アミノ酸組成によるたんぱく質
- ・脂質:トリアシルグリセロール当量

## 料理名： にんじんのピューレ

調理時間： 15分



### 材料

にんじん 100g  
にんじんの茹で汁 または 昆布だし

### 作り方

1. 皮を除いたにんじん100gを1cm厚さの半月切りにする。
  2. 小鍋ににんじんを入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで茹でる。
  3. 湯を切り、裏ごし器で濾す。
  4. ベビースプーン1さじ分に、にんじんの茹で汁または昆布だしを少量ずつ加えて混ぜ、とろりとなるまでのばす。
- ☆月齢に合わせた固さにする。

### 「にんじんのピューレ」 にんじんの栄養素量

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	Phe
	g	kcal	g	g	mg
にんじん	10	3	0.1	0	3
	30	9	0.2	0	8

料理名: **かぶのピューレ**

調理時間: 15分



材料

かぶ 100g

**作り方**

1. 皮を厚くむいたかぶ100gを1cm厚さの半月切りにする。
2. 小鍋にかぶを入れ、かぶくらいの水を加えてやわらかくなるまで茹でる。
3. 湯を切り、おろし金ですりおろす。

☆月齢に合わせた固さにする。

「かぶのピューレ」 **かぶの栄養素量**

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	Phe
	g	kcal	g	g	mg
かぶ	10	2	0.1	0	2
	30	6	0.2	0	7

## 料理名: さつまいものピューレ

調理時間: 20分



### 材料

さつまいも 100g  
さつまいもの茹で汁 または昆布だし

### 作り方

1. 皮を厚くむいたさつまいも100gを1cm厚さいちよう切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
  2. 湯を切り、裏ごし器で濾す。
  3. ベビースプーン1さじ分に、さつまいもの茹で汁または昆布だしを少量ずつ加えて混ぜ、とろりとなるまでのばす。
- ☆月齢に合わせた固さにする。

### さつまいもの栄養素量

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	Phe
	g	kcal	g	g	mg
さつまいも	10	13	0.1	0	8
	30	38	0.3	0.1	23

料理名: **りんごのピューレ**

調理時間: 15分



材料

りんご 100g

### 作り方

1. 皮をと芯を除いたりんご 100gを 5 mmの厚さのいちよう切りし、やわらかくなるまで茹でる。
2. 湯を切り、すり鉢ですりつぶす。

☆月齢に合わせた固さにする。

### 「りんごのピューレ」 りんごの栄養素量

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
りんご	10	5	0	0	1.6	0.3
	30	16	0	0	4.7	0.9

料理名: **五分粥・全粥**(たんぱく調整食品を使用する)

調理時間: 60分(浸水時間を除く)



材料

【五分粥の場合】

1/25 越後米粒タイプ  
水 米の10倍

【全粥の場合】

1/25 越後米粒タイプ  
水 米の5倍

- I. 五分粥を裏ごす
- II. 全粥をつぶす
- III. 全粥
- IV. やわらかく炊いたごはん



## 作り方

1. 洗米、浸水せずに使用する。
2. 火にかけ沸騰するまでは強火、沸騰後は中央だけが静かに沸騰するくらいに火力を調節して約1時間加熱する。この間、ふたを少しずらしておく。加熱中はかき混ぜない。火を消し、約5分蒸らす。
3. 少量の場合は、計量カップに入れて炊飯器で家族のご飯と一緒に炊く。

## 「五分粥・全粥」 米の栄養素量

	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Phe
	g	kcal	g	g	g	mg
1/25 越後米 粒タイプ	10	30	0	0~0.2	7.5	1
	30	91	0.1	0~0.7	22.4	3



**PKU 料理**  
**(1~2 歳児のための標準献立)**  
**の組み合わせ例**  
**乳児期後半 (体重 10 kg)**  
**Phe240~260 mg の 1 日例**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

**①. かぼちゃのマッシュ**

区分	料理名	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
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調整粉乳	12	61	1.3	61
		朝食合計		198	6.0	61
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調整粉乳	12	61	1.3	61
	かぼちゃ マッシュ	かぼちゃ バター	50 3	39 21	0.6 0.0	41 1
		昼食合計		258	6.6	103
間食	果物	すりりんご	50	27	0.1	2
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調整粉乳	12	61	1.3	61
		夕食合計		198	6.0	61
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調整粉乳	14	71	1.5	71
		就寝前合計計		208	6.2	71
		1日合計		889	24.9	298
		食事由来		87	0.7	44
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調整粉乳由来	50	254	5.4	254
		ミルク由来 合計	170	802	24.2	254

**PKU 料理**  
**(1~2 歳児のための標準献立)**  
**の組み合わせ例**  
**乳児期後半 (体重 10 kg)**  
**Phe240~260 mgの 1 日例**

- ②. コーンクリームスープ
- ③. れんこんのおやき



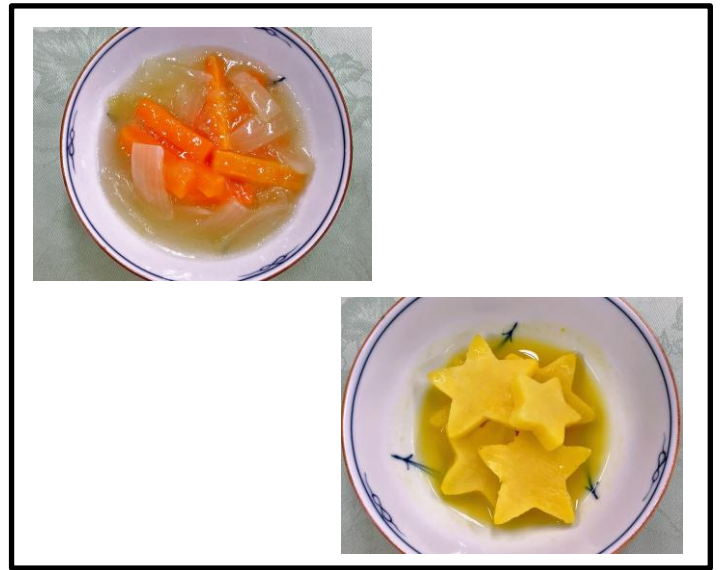
日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

区分	料理名	食品名	重量 (g)	※ たんぱく質の5%でPhe量を求めた。		
				エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニルアラニン mg
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		朝食合計		198	6.0	61
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
	コーンクリーム スープ	コーンクリームスープ・粉末タイプ	5	21	0.4	※ 20
		たまねぎ	40	13	0.3	10
		昼食合計		232	6.7	91
間食	れんこんの おやき	れんこん	50	33	0.7	24
		片栗粉	5	17	0.0	0
		ごま油	5	45	0.0	0
		間食合計		95	0.7	24
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		夕食合計		198	6.0	61
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	71	1.5	71
		就寝前合計計		208	6.2	71
		1日合計		931	25.6	308
		食事由来		129	1.4	54
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調整粉乳由来	50	254	5.4	254
		ミルク由来 合計	170	802	24.2	254

**PKU 料理**  
**(1~2 歳児のための標準献立)**  
**の組み合わせ例**  
**乳児期後半 (体重 10 kg)**  
**Phe240~260 mgの 1 日例**

**④. 野菜の吉野煮**

**⑤. さつまいものオレンジジュース煮**

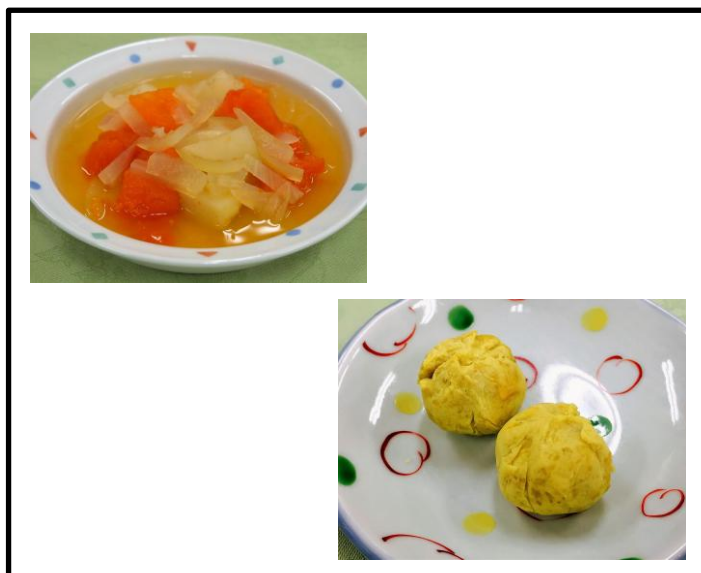


日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

区分	料理名	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
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		朝食合計		198	6.0	61
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
	野菜の吉野煮	にんじん	30	9	0.2	8
		たまねぎ	20	7	0.1	5
		調合油	3	27	0.0	0
		かつお・昆布だし	50	1	0.1	1.4
片栗粉	5	17	0.0	0		
		昼食合計		259	6.4	75.4
間食	さつまいもの オレンジジュース煮	さつまいも	30	38	0.3	23
		オレンジジュース	50	23	0.2	4.5
		間食合計		61	0.5	27.5
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		夕食合計		198	6.0	61
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	71	1.5	71
		就寝前合計		208	6.2	71
		1日合計		924	25.1	295.9
		食事由来		122	0.9	42
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調整粉乳由来	50	254	5.4	254
		ミルク由来 合計	170	802	24.2	254

**PKU 料理**  
**(1~2 歳児のための標準献立)**  
**の組み合わせ例**  
**乳児期後半 (体重 10 kg)**  
**Phe240~260 mgの 1 日例**

- ⑥. トマト煮
- ⑦. さつまいものマッシュ

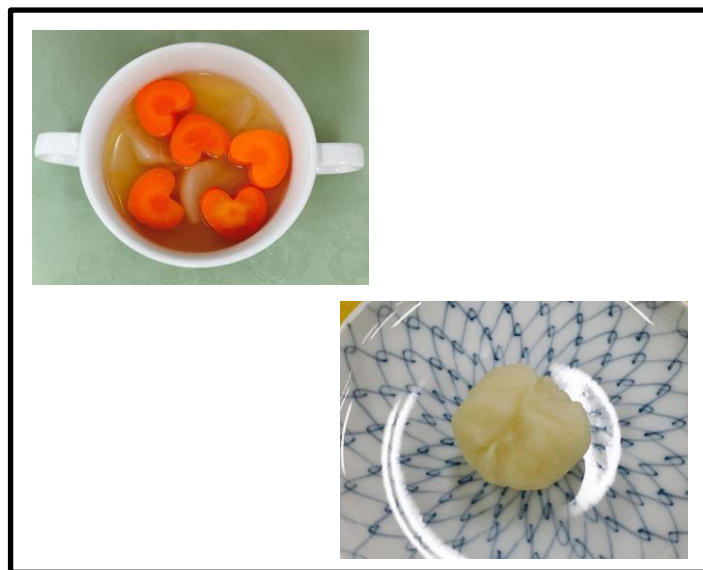


日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

区分	料理名	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
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		朝食合計		198	6.0	61
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
	トマト煮	じゃがいも	20	12	0.3	13
		たまねぎ	30	10	0.2	7
		トマト	50	10	0.3	9
	固形コンソメ	1	2	0.1	0.2	
		昼食合計		232	6.9	90.2
間食	さつまいもの マッシュ	さつまいも	30	38	0.3	23
		バター	3	21	0.0	1
		間食合計		59	0.3	24
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		夕食合計		198	6.0	61
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		就寝前合計計		198	6.0	61
		1日合計		885	25.2	297.2
		食事由来		93	1.2	53.2
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調整粉乳由来	48	244	5.2	244
		ミルク由来 合計	168	792	24.0	244

**PKU 料理**  
**(1~2 歳児のための標準献立)**  
**の組み合わせ例**  
**乳児期後半 (体重 10 kg)**  
**Phe240~260 mgの 1 日例**

- ⑧. かぶのスープ煮  
 ⑨. やまいものマッシュ



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

区分	料理名	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
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調整粉乳	12	61	1.3	61
		朝食合計		198	6.0	61
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調整粉乳	12	61	1.3	61
	かぶの スープ煮	かぶ	50	10	0.3	12
		にんじん	30	9	0.2	8
		固形コンソメ	1	2	0.1	0
昼食合計		219	6.6	81		
間食	山芋のマッシュ	やまいも	30	19	0.5	22
		砂糖	3	12	0.0	0.0
		間食合計		31	0.5	22
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調整粉乳	12	61	1.3	61
		夕食合計		198	6.0	61
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調整粉乳	14	71	1.5	71
		就寝前合計計		208	6.2	71
		1日合計		854	25.3	296
		食事由来		52	1.1	42
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調整粉乳由来	50	254	5.4	254
		ミルク由来 合計	170	802	24.2	254

**PKU 料理**  
**(1~2 歳児のための標準献立)**  
**の組み合わせ例**  
**乳児期後半 (体重 10 kg)**  
**Phe240~260 mgの 1 日例**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

**⑩. キャベツとにんじんのスープ煮**

区分	料理名	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
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		朝食合計		198	6.0	61
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
	キャベツと	キャベツ	50	11	0.5	17
	にんじんの スープ煮	にんじん 固形コンソメ	30 1	9 2	0.2 0.1	8 0
		昼食合計		220	6.8	86
間食	果物	みかん	50	25	0.4	8
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	71	1.5	71
		夕食合計		208	6.2	71
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	15	77	1.6	77
		就寝前合計計		214	6.3	77
		1日合計		865	25.7	303
		食事由来		47	1.2	33
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調整粉乳由来	53	270	5.7	270
		ミルク由来 合計	173	818	24.5	270

**PKU 料理**  
**(1~2 歳児のための標準献立)**  
**の組み合わせ例**  
**乳児期後半 (体重 10 kg)**  
**Phe240~260 mg の 1 日例**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

**⑪. 若草煮**

※ かつおだしのPhe量は掲載した分析値とした。						
区分	料理名	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
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		朝食合計		198	6.0	61
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
	若草煮	ほうれん草	20	4	0.3	20
		にんじん	30	9	0.2	8
		たまねぎ	30	10	0.2	7
かつおだし	50	1	0.1	2.1		
昼食合計			222	6.8	98.1	
間食	果物	いちご	50	16	0.4	12
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		夕食合計		198	6.0	61
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		就寝前合計計		198	6.0	61
		1日合計		832	25.2	293.1
		食事由来		40	1.2	49
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調整粉乳由来	48	244	5.2	244
		ミルク由来 合計	168	792	24.0	244

**PKU 料理**  
**(1~2 歳児のための標準献立)**  
**の組み合わせ例**  
**乳児期後半 (体重 10 kg)**  
**Phe240~260 mg の 1 日例**



**⑫. トマトのオリーブオイル煮**

日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

区分	料理名	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
朝食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
		朝食合計		198	6.0	61
昼食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	12	61	1.3	61
	トマトの オリーブオイル煮	トマト	50	10	0.3	9
		オリーブ油	5	45	0.0	0
	昼食合計		253	6.3	70	
間食	果物	桃	50	20	0.2	4.5
夕食	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	14	71	1.5	71
		夕食合計		208	6.2	71
就寝前	治療用ミルク	Phe除去ミルク	30	137	4.7	0
		調製粉乳	15	77	1.6	77
		就寝前合計		214	6.3	77
		1日合計		893	25.0	283.5
		食事由来		75	0.5	13.5
		Phe除去ミルク由来	120	548	18.8	0
		調整粉乳由来	53	270	5.7	270
		ミルク由来 合計	173	818	24.5	270



**芋類**  
**6~9歳児**  
**(150kcal)**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

①. たんぱく質 **1~2g**  
＜ながいものフライ＞

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
やまいも(ながいも)	70	45	1.1	51	
揚げ油	10	89	0.0	0	
しょうゆ	3	2	0.2	10	小さじ1/2
合計	83.0	136	1.3	61	

**<作り方>**

- ①. 長いもを1.5cm角5cm長さに切り、揚げる。
- ②. 熱いうちにしょうゆをかけて和える。(食塩でもよい。)

# 芋類

## 6~9歳児 (150kcal)



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

### ②. たんぱく質 **3~4g** <ジャーマンポテト>

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	
じゃがいも	70	41	0.9	45	
たまねぎ	10	3	0.1	2	
ベーコン	10	40	1.1	52	1/2枚
パセリ	少々	0	0.0	0	
オリーブ油	5	45	0.0	0	小さじ1 1/2
食塩	0.3	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
合計	95.3	129	2.1	99	

### <作り方>

- ①. じゃがいもは食べやすい大きさに切り、茹でておく。  
たまねぎはうす切り、ベーコンは5~10mm幅に切る。  
パセリはみじん切りにして、水にさらす。(彩りとしてのものなので、なくてもよい。)
- ②. フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒め、火が通ったらじゃがいもを加え炒め合わせる。
- ③. 食塩とこしょうで味を調えるが、こしょうは苦手な場合は除いてもよい。
- ④. 器に盛り、パセリのみじん切りを飾る。(パセリはなくてもよい。)

# 芋類

## 6~9歳児 (150kcal)



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

③. たんぱく質 **4~5g**  
 <さといもの煮物>

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	
さといも	80	42	1.0	62	
鶏ひき肉	15	26	2.2	101	
サラダ油	3	27	0.0	0	小さじ1
砂糖	5	20	0.0	0	小さじ1 1/2
こいくちしょうゆ	5	4	0.3	17	小さじ1弱
みりん	5	12	0.0	1	小さじ1弱
酒	5	5	0.0	1	小さじ1
合計	118	136	3.5	182	

### <作り方>

- ①. さといもは皮をむき、水にさらす。
- ②. 鍋に油を熱し、ひき肉を炒め里芋を入れ、ひたひたのだしを加えてだしが温まったら調味料を加える。
- ③. 紙ふた (または落としふた) をして、煮汁が少し残る程度まで煮る。  
 煮汁を水溶き片栗粉でとろみをつけてあんかけにしてもよい。

**芋類**  
**10～12歳児**  
**(200kcal)**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

①. たんぱく質 **1~2g**  
＜ポテトパンケーキ＞

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
じゃがいも	100	59	1.3	64	
片栗粉	10	34	0.0	0	大さじ1
食塩	0.3	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
バター	10	70	0.1	3	大さじ1弱
トマトケチャップ	7	7	0.1	3	小さじ1 1/2
合計	127.3	170	1.5	70	

**<作り方>**

- ①. じゃがいもは生のまますりおろし、片栗粉と食塩、こしょうを合わせる。  
こしょうは苦手な場合は除いてもよい。
- ②. フライパンを熱し、バターを入れ溶けたら①のじゃがいもを流し入れて丸くなるように形をととのえる。  
両面を焼き、食べる時にケチャップをかける。

**芋 類**  
**10～12 歳児**  
**(200kcal)**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

②. たんぱく質 **3~4g**  
<ポテトサラダ>

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	
じゃがいも	70	41	0.9	45	
たまねぎ	10	3	0.1	2	
きゅうり	10	1	0.1	3	
にんじん	10	3	0.1	3	
ロースハム	10	21	1.6	75	
※マヨネーズ(全卵型)	10	67	0.1	6	
オリーブ油	5	45	0.0	0	小さじ2
食塩	0.3	0	0.0	0	小さじ1 1/2
こしょう	少々	0	0.0	0	
合 計	125.3	181	2.9	134	

※たんぱく質の5%でPhe量を求めた。

**<作り方>**

- ①. じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶす。  
にんじんはいちょう切りにして茹でる。  
たまねぎ、きゅうりはそれぞれ塩もみをし、しんなりしたら水で食塩を洗い流し、絞る。  
ロースハムは1cm角位に切る。
- ②. 冷めたじゃがいもとにんじん、きゅうり、たまねぎ、ハムを合わせマヨネーズ、オリーブ油、食塩、こしょうで味を調える。  
こしょうは苦手な場合は除いてもよい。

※. マヨネーズには全卵で作っている製品と卵黄だけで作っている製品があります。  
全卵マヨネーズの方が卵黄マヨネーズよりたんぱく質が少ないです。  
全卵マヨネーズは味の素、卵黄マヨネーズはキューピーから販売されてます。

**芋 類**  
**10～12 歳児**  
**(200kcal)**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

**③. たんぱく質 4～5g**  
**<肉じゃが>**

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	
じゃがいも	70	41	0.9	45	
たまねぎ	10	3	0.1	2	
にんじん	5	2	0.0	1	
干しいたけ	2	5	0.3	14	
豚ばら肉	20	73	2.6	116	
サラダ油	2	18	0.0	0	小さじ2/3
砂糖	5	20	0.0	0	小さじ2弱
こいくちしょうゆ	5	4	0.3	17	小さじ1/2弱
みりん	5	12	0.0	1	小さじ1/2弱
酒	2	2	0.0	0	小さじ1/2弱
合 計	126	180	4.2	196	

**<作り方>**

- ①. じゃがいも、たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。  
干しいたけは水に戻しておく。
- ②. 鍋に油を熱し、豚肉を炒めて火が通ったら野菜を加え、ひたひたのだしを加えて煮る。  
調味料を加え、野菜に火が通るまで煮る。

**芋類**  
**13～15歳児**  
**(250kcal)**



日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)

**①. たんぱく質 1~2g**  
**<さつまいものかき揚げ>**

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	
さつまいも	40	51	0.3	22	
にんじん	10	3	0.1	3	
たまねぎ	10	3	0.1	2	
ちりめんじゃこ	1	2	0.3	16	小さじ1/2
薄力粉	10	35	0.8	45	大さじ1/2
片栗粉	5	17	0.0	0	大さじ1/2
水	30	-	-	-	大さじ2
揚げ油(サラダ油)	15	133	0.0	0	
合計	121	244	1.6	88	

**<作り方>**

- ①. さつまいも、にんじんは5mm角、5cm長さの千切りにする。  
 たまねぎは薄切りにする。
- ②. 薄力粉、片栗粉と水を合わせて衣とし、①とちりめんじゃこを合わせてさっくりと混ぜる。
- ③. 2～3つに分け、低温の揚げ油でゆっくり揚げる。

**芋類**  
**13～15歳児**  
**(250kcal)**



日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)

②. たんぱく質 **3~4g**  
<レシユティ> (スイス風ハッシュポテト)

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	
じゃがいも	100	59	1.3	64	
たまねぎ	20	7	0.1	5	
ベーコン	10	40	1.1	52	1/2枚
バター	5	35	0.0	1	小さじ1 1/2
オリーブ油	10	89	0.0	0	大さじ1
食塩	0.5	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
トマトケチャップ	5	5	0.1	2	小さじ1
合計	150.5	235	2.6	124	

**<作り方>**

- ①. じゃがいもは茹でて、冷めてからせん切りにする。  
たまねぎはみじん切り、ベーコンは1cm角切る。
- ②. 熱したフライパンに分量の1/2のオリーブ油を入れ、ベーコンとたまねぎを炒める。
- ③. じゃがいもと②を合わせ、食塩とこしょうで下味をつける。
- ④. フライパンで残りのオリーブ油を熱し、バターを溶かしたところに③を入れ、丸く形作り、弱火で両面をゆっくり焼く。
- ⑤. 皿に盛り、ケチャップをかけていただく。



**芋類**  
**13～15歳児**  
**(250kcal)**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

③. たんぱく質 **4～5g**  
＜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	
じゃがいも	100	59	1.3	64	
食塩	0.3	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
薄力粉	10	35	0.8	45	大さじ1
鶏卵	5.0	7	0.6	33	
水		-	-	-	
生パン粉	10	28	0.9	54	大さじ1 1/2
揚げ油(サラダ油)	10	89	0.0	0	
中濃ソース	5	6	0.0	1	小さじ2
キャベツ	30	6	0.3	10	
合計	170.3	230	3.9	207	

**＜作り方＞**

- ①. じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶし、食塩こしょうで下味をつける。
- ②. 二個の楕円に丸める。
- ③. 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて揚げる。(卵が少ない場合は水でうすめる。)
- ④. せん切りキャベツと一緒に盛り付け、ソースをかけていただく。

**淡色野菜**  
**6~9 歳児**  
**(150kcal)**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

**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	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	11	0.5	17	葉:1枚
じゃがいも	20	12	0.3	13	1/5個
塩昆布※	1.5	3	0.3	※15	少々
マヨネーズ(全卵)※	18	120	0.2	10	大さじ1.5杯
合計	89.5	146	1.3	55	

※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)**



**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>

日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

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	
キャベツ	50	11	0.5	17	葉:1枚
ウインナー	23	73	2.4	108	ミニウインナー
たまねぎ	35	12	0.2	8	
サラダ油	5	44	0.0	0	小さじ1杯強
食塩	0.5	0	0.0	0	少々
合計	113.5	140	3.1	133	

**<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 2020 年版 (八訂)

**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	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	11	0.5	17	葉:1枚
ウインナー	23	86	2.8	127	ミニウインナー
もやし	35	5	0.4	30	
サラダ油	5	44	0.0	0	小さじ1杯強
中華の素(顆粒)	1.25	3	0.1	2	小さじ1/2杯
合計	114.3	149	3.8	176	

**<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 2020 年版 (八訂)

**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 (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	90	19	0.8	30	葉: 2枚
なす	25	5	0.2	10	輪切り2.5枚分
淡色辛みそ	4	7	0.4	27	小さじ1弱
みりん	6	14		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	115	0.0	0	大さじ1
食塩	0.1	0	0.0	0	塩: 一振り
合計	153.1	185	1.4	69	

**<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 2020 年版 (八訂)

**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	21	0.9	33	葉:2枚
豚ばら脂身つき・生	12	44	1.5	70	
なす	30	5	0.2	11	輪切り3枚分
サラダ油	6	53	0.0	0	小さじ1杯強
食塩	1	0	0.0	0	少々
天かす※	10	63	0.2	14	大さじ2杯
合計	159	186	2.8	128	

※ 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 2020 年版 (八訂)

**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	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	21	0.9	33	葉：2枚
豚ばら脂身つき・生	21	77	2.7	122	
緑豆はるさめ(乾)	8	28	0.0	0	
もやし	25	4	0.3	22	
ピーマン	10	2	0.1	3	
にんじん	10	3	0.1	3	
サラダ油	6.0	53	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	193	4.4	188	

※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 2020 年版 (八訂)

**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	17	0.7	26	葉:2枚弱
なす	20	4	0.1	8	輪切り2枚分
緑豆はるさめ(乾)	10	34	0.0	0	
淡色辛みそ	5	9	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	133	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	236	1.4	70	

※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 2020 年版 (八訂)

**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 (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	95	20	0.9	31	葉:2枚
ピーマン	10	2	0.1	3	
にんじん	10	3	0.1	3	
なす	20	4	0.1	8	輪切り2枚分
ぶなしめじ	20	5	0.3	16	
緑豆はるさめ(乾)※	10	34	0.0	※1	
ベーコン	10	40	1.1	52	
サラダ油	15	133	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	246	2.9	119	

※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程度の長さにし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 2020 年版 (八訂)

**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	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	21	0.9	33	葉:2枚
ピーマン	10	2	0.1	3	
にんじん	10	3	0.1	3	
なす	20	4	0.1	8	輪切り2枚
ぶなしめじ	20	4	0.3	16	
ベーコン	17	68	1.9	88	
サラダ油	15	133	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	240	3.7	156	

**<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ば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。

# 緑黄色野菜 6~9 歳児 (150kcal)



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

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	6	0.1	5	1/5個
にんじん	5	2	0.0	1	
トマトホール(缶)	70	15	0.6	22	1/6缶
ブロッコリー	20	7	0.8	36	1房
サラダ油	10	89	0.0	0	小さじ2
バター	5	35	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	154	1.5	65	

## <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)**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

**②. たんぱく質 3~4g**  
**<かぼちゃオープン焼き>**

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	55	0.8	57	
バター	6	42	0.0	2	
食塩	0.3	0	0.0	0	
たまねぎ	10	3	0.1	2	
ピーマン	10	2	0.1	3	1/3個
とろけるチーズ	10	31	2.2	120	1枚
合計	106.3	133	3.2	184	

**<作り方>**

- ①. かぼちゃは1 cm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 2020年版 (八訂)

**③. たんぱく質 4~5g**  
**<7月~9月の外も煮>**

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	30	3.0	144	4房
にんじん	10	3	0.1	3	
コーン缶	15	12	0.3	17	
生クリーム	10	40	0.2	9	小さじ2
バター	8	56	0.0	2	
薄力粉	3	10	0.2	14	小さじ1
食塩	0.8	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0	0	
合計	126.8	151	3.8	189	

**<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)**



①. たんぱく質 **1~2g**  
＜かぼちゃサラダ＞

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

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	55	0.8	57	
たまねぎ	5	2	0.1	1	
砂糖	5	20	0.0	0	大さじ1/2
食塩	0.3	0	0.0	0	
バター	3	21	0.0	1	
全卵マヨネーズ※	15	100	0.2	8	大さじ1
合計	98.3	198	1.1	67	

※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)**



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

②. たんぱく質 **3～4g**  
<にんじん7 ロッコリ-のサラダ>

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	
にんじん	50	15	0.3	13	
ブロッコリー	30	11	1.1	54	1.5房
ツナ缶(油漬)	10	27	1.4	66	小缶1/7
サラダ油	15	133	0.0	0	大さじ1
酢	4	1	0.0	0	小さじ1
しょうゆ	4	3	0.2	14	小さじ1
白煎り胡麻	0.5	3	0.1	6	
合計	113.5	193	3.1	153	

**<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 2020 年版 (八訂)

**③. たんぱく質 4～5g**  
**<芽キャベツのケチャップソースかけ>**

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	26	2.0	60	3個
にんじん	10	3	0.1	3	
ショルダーベーコン	5	9	0.8	39	
トマトケチャップ	15	16	0.2	6	大さじ1
薄力粉	8	28	0.6	36	大さじ1
サラダ油	6	53	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	44	0.0	0	(揚げ油)
合計	107.5	207	3.7	144	

**<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、ルーができたなら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 2020 年版 (八訂)

①. たんぱく質 **1~2g**  
＜小松菜の炒め煮浸し＞

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
小松菜	60	8	0.8	51	2~3株
にんじん	10	3	0.1	3	
ぶなしめじ	30	8	0.5	24	
くずきり	15	51	0.0	0	
サラダ油	18	159	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	0.3	17	小さじ1
合 計	143	245	1.7	96	

**<作り方>**

- ①. 小松菜は4 cm幅に切る。
- ②. にんじんも4 cm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4 cm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 2020 年版 (八訂)

**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	11	1.0	60	2～3株
ウインナー	10	32	1.1	47	1/2～2/3本
にんじん	5	2	0.0	1	
じゃがいも	50	30	0.7	32	1/2個
サラダ油	18	159	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	234	2.8	140	

**<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4 cm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 2020 年版 (八訂)

**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	78	1.2	81	
鶏ひき肉	5	9	0.7	34	
たまねぎ	15	5	0.1	4	
にんじん	5	2	0.0	1	
食塩	0.8	0	0.0	0	
片栗粉	10	34	0.0	0	大さじ1
パン粉 乾燥	10	37	1.2	72	大さじ3
サラダ油	7	62	0.0	0	小さじ1.5
キャベツ	30	6	0.3	10	
合計	182.8	233	3.5	202	

**<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。