

☀️メニュー紹介☀️



献立の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
合計	539kcal	15.4g	19.8g	218mg	3.1mg	1.9g
基準値	585kcal	11.3g	13~20g (20~30%E)	270mg	2.5mg	1.6g

日本人の食事摂取基準（2020年版）での3～5歳の男女の摂取基準を基に、
昼食＋おやつを想定して1日に必要な摂取量の45%を基準値として献立を
作成しております。

🌻 レシピ紹介 🌻

味噌豆乳ちゃんぽん 🍜

〈材料〉4人分（大人2人，子ども2人）

おこめでつくった中華風麺（乾燥）	180 g（4袋）
きくらげ（乾燥・スライス）	1.5 g
小松菜（生）	120 g（2株）
にんじん（生）	85 g（1/3本）
もやし（生）	60 g（1/5袋）
コーン	60 g
無調整豆乳	340 g
水	170 g
カルシウム糖	18 g
鶏がらスープの素	5 g
米みそ	13 g
こしょう	少々



●栄養価：子ども1人あたり

エネルギー	176 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	2.0 g
カルシウム	68 mg
鉄	1.5 mg
食塩相当量	0.9 g

※汁の喫食量を半分として栄養価を計算しています。

〈作り方〉

1. 器に沸騰させたお湯ときくらげを入れてラップで密閉する。
2. 小松菜を食べやすい大きさに切る。



3. にんじんを食べやすい大きさに切る。
4. もやしを食べやすい大きさに切る。



5. 鍋に2~4を入れ焦がさないよう軽く炒める。



6. 1のきくらげ・コーン・豆乳・水・カルシウム糖・鶏がらスープの素を入れる。鍋の端にあくが出てきてから中火で約10分煮る。



7. 米みそを溶かし、弱火で約3分煮る。こしょうを少々入れる。



8. 麺を別の鍋で茹でて器に盛り、その上から7で作った豆乳をかける。



お米100%ビーフン（ケンミン食品株式会社）



もちもちしていて美味しく、食べやすいです。

今回使用した
麺以外にも・・・！



おこめで作ったうどん風麺（イオン株式会社）



つるつるとしており、舌触りが良いです。

味噌豆乳ちゃんぽん動画配信QR



動画をチェック！



お持ちのスマートフォンで動画をご覧いただけます。

もち焼き餃子

〈材料〉4人分（1人2個）

餃子の皮（小麦粉不使用）	8枚
白菜（生）	80 g （2枚）
しらす（生）	25 g
ごま油（しらすを炒める）	0.8 g
しいたけ（生）	20 g （2個）
ひじき（乾燥）	2 g
鶏肉 ひき肉	60 g
小麦を使わない丸大豆しょうゆ	4 g
カルシウム糖	16 g
しょうが	2 g
なたね油	10 g



●栄養価：1人あたり

エネルギー	133 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	5.9 g
カルシウム	46 mg
鉄	0.2 mg
食塩相当量	0.7 g

餃子のタレ（酢醬油）

小麦を使わない丸大豆しょうゆ	8 g
米酢	4 g
ごま油	2 g
レモン 果汁	0.4 g （1滴）



〈作り方〉

1. 沸騰したお湯に白菜を入れて茹でる。



2. 白菜をみじん切りにする。



3. フライパンにごま油を入れてしらすを炒める。



4. しらすをみじん切りにする。



5. しいたけをみじん切りにする。



6. 水で戻したひじきをみじん切りにする。



7. ボウルに2〜6・鶏ひき肉・小麦を使わない丸大豆しょうゆ・カルシウム糖・しょうがを入れて混ぜ合わせる。



8. 7を餃子の皮にのせ、包む。



9. フライパンに油を入れて餃子を焼く。
(片面3分、ひっくり返して蒸し焼きで2分)



10. 餃子のタレをかけて完成！



おすすめのアレンジレシピ



揚げ餃子



なたね油 適量 (フライパン底から1cm)

- ①〜⑧まで焼き餃子と同じ工程。
- ⑨揚げ油を約170℃に熱して包んだ餃子を入れる。
- ⑩上下に返しながら4〜5分ほど揚げる。
- ⑪きつね色になったら完成！！



もち焼き餃子動画配信QR

動画をチェック！



お持ちのスマートフォンで動画をご覧ください。

モグモグサラダ

〈材料〉 4人分 (大人2人, 子ども2人)

切り干し大根 (乾燥)	10 g
ブロッコリー (生)	60 g (1/5株)
水菜 (生)	50 g (2株)
さつまいも (生)	30 g (中2cm)
きゅうり (生)	30 g (1/4本)
ミニトマト (生)	40 g (4個)

ドレッシング

卵を使わないマヨネーズ	16 g
小麦を使わない丸大豆醤油	5 g



●栄養価：子ども1人あたり

エネルギー	49 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	2.5 g
カルシウム	47 mg
鉄	0.6 mg
食塩相当量	0.3 g

〈作り方〉

1. 切り干し大根を水でもみ洗いし沸騰したお湯で3分茹でる。
2. 切り干し大根をみじん切りにする。



3. ブロッコリーを食べやすい大きさに切り柔らかくなるまで茹でる。
4. 水菜を食べやすい大きさに切る。



5. さつまいもは水で洗った後1cm角に切り柔らかくなるまで茹でる。



6. きゅうりを千切りにする。



7. トマトを半分に切る。



8. 卵を使わないマヨネーズ、小麦を使わない丸大豆醤油をボウルに混ぜ合わせる。



9. 8に2と4~6を混ぜ合わせる。



10. 皿に盛り付けブロッコリー・トマトを飾って完成！



モグモグサラダ動画配信QR

動画をチェック！



お持ちのスマートフォンで動画をご覧くださいませ。



フルフルチョコプリン

〈材料〉4個分（大人・子ども同量）

無調整豆乳	200 ml
明治ミルフィー [®] HP	10 g
水（明治ミルフィーを溶かす用）	40 ml
カルシウム糖	24 g
まろやかチョコレート （アレルギー7品目不使用）	40 g
ゼラチン	5 g
水（ゼラチンを溶かす用）	10 g
【盛り付け】	
お好みのフルーツ（缶）	20 g
豆乳ホイップクリーム	10 g



●栄養価：1人あたり

エネルギー	181 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	9.4 g
カルシウム	57 mg
鉄	0.8 mg
食塩相当量	0 g

豆乳ホイップクリーム

乳製品を使っていない豆乳入りホイップ	40 ml
カルシウム糖	8 g

〈作り方〉

1.ゼラチンを水でふやかしておく。



2.明治ミルフィー[®]HPを水で溶いておく。



3.鍋に豆乳・2・カルシウム糖を入れよく混ぜる。



4.中火にかけ、沸騰する直前に火を止めまろやかチョコレート・ゼラチンを入れて中火で3分かき混ぜる。



5.茶こしでこし、器にそそぐ。



6.冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。



7.ボウルに乳製品を使っていない豆乳入り
ホイップ・カルシウム糖を入れ混ぜる。



8.氷水にあてながらミキサーで
角がたつくらいまで混ぜる。



9. 8の豆乳ホイップ・フルーツを盛り付けて完成！



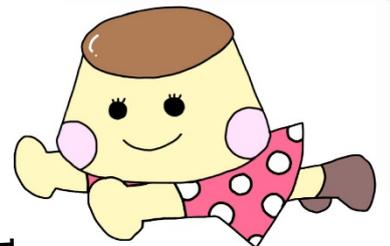
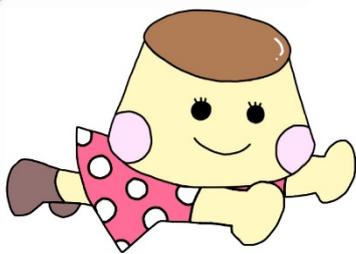
豆乳ホイップクリーム完成！！



フルフルチョコプリン動画配信QR



動画をチェック！



お持ちのスマートフォンで動画をご覧くださいませ。