

# 4～5歳期の献立1日分

## 朝食

ロールパンでサンドイッチにして、手づかみでも食べやすくしました。  
コールスローサラダは、忙しい朝に切って和えるだけの手軽なサラダです。



たまごロール  
コールスローサラダ  
きのこスープ  
いちごヨーグルト

食材費(1人分)  
148円

エネルギー 352kcal, たんぱく質 14.1g, 脂質 13.8g, 炭水化物 44.0g,  
カルシウム 161mg, 鉄 1.5mg, 食物繊維 3.5g, 塩分 1.5g

## 昼食

こどもが好きなコーンと野菜を組み合わせ、苦手な野菜も食べやすいふりかけにしました。  
野菜とさつまいもで色合いがカラフルなかわいいお弁当です。



野菜おにぎり2種  
野菜の肉巻き  
野菜ピック  
さつまいものレモン煮  
ブロッコリー  
果物 (オレンジ)

食材費(1人分)  
292円

エネルギー 398kcal, たんぱく質 16.5g, 脂質 10.2g, 炭水化物 58.8g,  
カルシウム 97mg, 鉄 1.9mg, 食物繊維 4.2g, 塩分 1.0g

## 間食

甘みが強いかぼちゃにチーズを包み、こんがり焼いた野菜のおやつです。  
チーズとバターが、かぼちゃの優しい甘みを引き立たせます。



かぼちゃのチーズだんご (p.68)

食材費(1人分)  
76円

エネルギー 125kcal, たんぱく質 2.4g, 脂質 3.3g, 炭水化物 21.5g,  
カルシウム 45mg, 鉄 0.4mg, 食物繊維 2.1g, 塩分 0.2g

## 夕食

さばのごま焼きは、ごまが香ばしくうす味でもおいしく食べられます。  
ほうれんそうの海苔あえは、焼きのりに味を含ませてアクセントにしました。ゆずなますは酸味が苦手な場合、酢をゆずの果汁に変えると、酸味がやわらぎ食べやすくなります。



ごはん (100g)  
さばのごま焼き  
ほうれんそうの海苔あえ  
カレービーンズ  
かぶのゆずなます

食材費(1人分)  
238円

エネルギー 463kcal, たんぱく質 20.9g, 脂質 17.5g, 炭水化物 53.6g,  
カルシウム 89mg, 鉄 3.0mg, 食物繊維 5.7g, 塩分 1.5g

## 1日の合計

エネルギー 1337kcal, たんぱく質 53.7g, 脂質 44.8g, 炭水化物 178.1g  
カルシウム 393mg, 鉄 6.8mg, 食物繊維 15.6g, 塩分 4.1g

食材費(1人分)  
754円

# たまごロール

エネルギー	244kcal	たんぱく質	9.4g	脂質	9.4g	炭水化物	30.0g
カルシウム	42mg	鉄	1.0mg	食物繊維	1.3g	塩分	0.8g



## 材料(2人分)

- ロールパン…………… 4個(120g)
- サラダ菜…………… 2枚(10g)
- 卵…………… 1個(50g)
- A { マヨネーズ…………… 小さじ1(4g)
- 酢…………… 小さじ1/2弱(2g)
- 砂糖…………… 小さじ1/3(1g)

食材費(1人分)  
62円

## 作り方

- 1 〈下ごしらえをする〉 ロールパンは縦半分に切り目を入れる。サラダ菜は適当な大きさに切る。
- 2 〈たまごサラダを作る〉 固ゆで卵を作り、殻をむいてフォークなどでつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 〈サンドする〉 ロールパンの切り目を開き、サラダ菜と2をはさむ。

# コールスローサラダ

エネルギー	29kcal	たんぱく質	0.7g	脂質	1.8g	炭水化物	3.0g
カルシウム	16mg	鉄	0.2mg	食物繊維	0.8g	塩分	0.1g

## 材料(2人分)

- キャベツ…………… 60g
- きゅうり…………… 20g
- ホールコーン缶…………… 大さじ2/3(10g)
- フレンチドレッシング …… 小さじ1と1/2強(8g)



食材費(1人分)  
17円

## 作り方

- 1 〈下ごしらえをする〉 キャベツは芯の部分を取り、せん切りにする。きゅうりは斜めせん切りにする。
- 2 〈ゆでる〉 熱湯でキャベツをゆでる。キャベツがしんなりしたらきゅうりを加え、1分程度ゆでてざるにあげて冷まし、水気を絞る。
- 3 〈混ぜる〉 ボウルに2を入れてコーンを加え、フレンチドレッシングを加えて混ぜる。

# きのこスープ

エネルギー	15kcal	たんぱく質	1.1g	脂質	0.2g	炭水化物	3.7g
カルシウム	7mg	鉄	0.3mg	食物繊維	1.3g	塩分	0.5g



食材費(1人分)  
38円

## 作り方

- 1 〈下ごしらえをする〉 えのきたけは3等分に切ってほぐし、しめじは小房に分ける。エリンギは1cm幅の短冊切りにする。たまねぎは薄いくし切りにする。パセリはみじん切りにする。
- 2 〈煮る〉 鍋に水を沸騰させ、たまねぎを加える。さっと火が通ったらきのこ類を加え、火が通ったらAを加える。
- 3 〈盛りつける〉 器に盛り、刻んだパセリを散らす。

## 材料(2人分)

- えのきたけ…………… 20g
- しめじ…………… 20g
- エリンギ…………… 20g
- たまねぎ…………… 1/6個(30g)
- パセリ…………… 2g
- 水…………… カップ1(200g)
- A { コンソメスープの素 …… 小さじ2/3(2g)
- うすくちしょうゆ …… 小さじ1/6(1g)

# いちごヨーグルト

エネルギー	63kcal	たんぱく質	2.9g	脂質	2.4g	炭水化物	7.3g
カルシウム	97mg	鉄	0.0mg	食物繊維	0.1g	塩分	0.1g

## 材料(2人分)

- プレーンヨーグルト…………… 140g
- いちごジャム…………… 20g



食材費(1人分)  
31円

## 作り方

- 1 〈盛りつける〉 器にヨーグルトを入れ、いちごジャムをのせる。

## 野菜おにぎり2種

エネルギー	205kcal	たんぱく質	5.0g	脂質	2.0g	炭水化物	39.9g
カルシウム	44mg	鉄	0.4mg	食物繊維	0.8g	塩分	0.6g

### 材料(2人分)

〈にんじんとコーン〉		〈じゃこ青菜〉			
にんじん	10g	青菜(大根の葉)	10g		
ホールコーン缶	大さじ2/3(10g)	ちりめんじゃこ	大さじ1と2/3(10g)		
A {	バター	小さじ1/4(1g)	ごま油	小さじ1/2(2g)	
	砂糖	小さじ1/3(1g)	B {	しょうゆ	小さじ1/3(2g)
	しょうゆ	小さじ1/3(2g)		みりん	小さじ1/3(2g)
		ごはん	200g		

食材費(1人分)  
44円

### 作り方

- 〈にんじんとコーンのふりかけを作る〉 にんじんはみじん切りにする。耐熱容器ににんじんとコーンとAを入れ、軽く混ぜ合わせてからラップをかけ、電子レンジで様子を見ながら1分程度加熱する。
- 〈じゃこ青菜のふりかけを作る〉 青菜はみじん切りにする。ちりめんじゃこは熱湯につけて塩抜きをする。フライパンにごま油を熱し、青菜と水をきったちりめんじゃこを入れて炒める。青菜がしんなりしたらBを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 〈おにぎりを作る〉 ごはんを半量ずつに分け、それぞれに1と2のふりかけを加えて混ぜ込み、食べやすい大きさににぎる。



食材費(1人分)  
292円

## ブロッコリー

エネルギー	8kcal	たんぱく質	1.1g	脂質	0.1g	炭水化物	1.3g
カルシウム	10mg	鉄	0.3mg	食物繊維	1.1g	塩分	0.0g

### 作り方

- 〈ゆでる〉 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。

### 材料(2人分)

ブロッコリー	25g
--------	-----

食材費(1人分)  
22円

## 野菜ピック

エネルギー	19kcal	たんぱく質	1.5g	脂質	0.6g	炭水化物	2.2g
カルシウム	14mg	鉄	0.4mg	食物繊維	0.8g	塩分	0.0g

### 材料(2人分)

きゅうり	1/5本(20g)
えだまめ	10g
ミニトマト	2個(20g)

食材費(1人分)  
31円

### 作り方

- 〈下ごしらえをする〉 きゅうりは食べやすい大きさに切る。えだまめはゆでて、さやから出す。
- 〈ピックに刺す〉 きゅうりとえだまめ、ミニトマトとえだまめを適当に組み合わせてピックに刺す。

## 野菜の肉巻き

エネルギー	109kcal	たんぱく質	8.2g	脂質	7.4g	炭水化物	1.7g
カルシウム	12mg	鉄	0.7mg	食物繊維	0.6g	塩分	0.3g

### 材料(2人分)

牛もも薄切り肉	4枚(80g)
おくら	2本(20g)
パプリカ(黄)	1/5個(20g)
油	小さじ1(4g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)

食材費(1人分)  
143円

### 作り方

- 〈下ごしらえをする〉 おくらはガクを取る。パプリカは細切りにする。
- 〈具材を巻く〉 牛もも肉を広げ、おくらとパプリカをそれぞれ巻く。
- 〈焼く〉 フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして2を焼く。色が変わってきたらひっくり返し、肉全体に火を通す。最後にしょうゆをからめて火を止める。
- 〈仕上げる〉 切り口が見えるように切り、盛りつける。

## 果物(オレンジ)

エネルギー	12kcal	たんぱく質	0.3g	脂質	0.0g	炭水化物	2.9g
カルシウム	6mg	鉄	0.1mg	食物繊維	0.2g	塩分	0.0g

### 材料(2人分)

オレンジ	1/4個(30g)
------	-----------

食材費(1人分)  
32円

## さつまいものレモン煮

エネルギー	45kcal	たんぱく質	0.4g	脂質	0.1g	炭水化物	10.8g
カルシウム	11mg	鉄	0.2mg	食物繊維	0.7g	塩分	0.0g

### 材料(2人分)

さつまいも	1/5本(60g)	
A {	砂糖	小さじ2/3(2g)
	レモン汁	小さじ1強(6g)

食材費(1人分)  
20円

### 作り方

- 〈下ごしらえをする〉 さつまいもはよく洗い、皮をところどころ残しながらむいて1cm厚さの輪切りにする。(いもが大きい場合は半月切りにする)
- 〈煮る〉 鍋に1を入れ、ひたひたになる程度の水を入れて中火で煮る。煮上がったたらAを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。