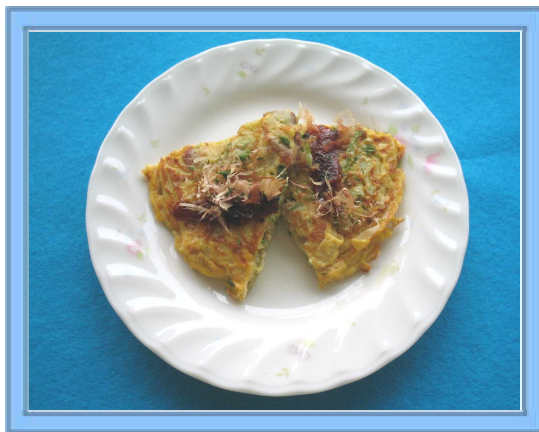


保育園人気メニュー

卵のお好み焼き



おすすめ組み合わせ

ご飯
れんこん汁
大根サラダ
くだもの

キャベツは、ビタミンA・Cの豊富な野菜です。
いろいろな野菜が、子どもにも食べやすくなっています。

エネルギー 150kcal 鉄 1.2mg
たんぱく質 12.7g 食物繊維 2.2g

材料 (大人4人分)

卵 4個
豚肉 80g
エビ 40g
キャベツ 120g
人参 40g
みずな 80g
塩コショウ 少々
サラダ油 適量

ケチャップ 大さじ1
ソース 小さじ1
青のり 適量
花かつお 適量

作り方

豚肉は2cm程度に切る。
エビはゆでておく。
キャベツ・人参はせん切りにする。
みずなは1cm程度に切る。
フライパンに油を熱し、豚肉、エビを炒め、野菜も加えて塩コショウし冷ましておく。
卵を割り、を加えて混ぜ、
フライパンで両面を焼く。
皿に盛付け、好みでソース等をつける

おすすめメニュー

春菊の白和え



おすすめ組み合わせ

ご飯
魚のホイル蒸し
粉ふき芋
かき卵汁
くだもの

大豆イソフラボンは更年期障害、動脈硬化などの予防に有効で、とうふ半丁で1日の必要量が摂取できます。

エネルギー 133kcal 食物繊維 3.7g
たんぱく質 6.7g 食塩相当 1.1g

材料 (大人4人分)

木綿豆腐 1/2丁
白すりごま 20g
砂糖 大さじ1
白味噌 40g
れんこん 80g
人参 40g
糸こんにゃく 40g
春菊 120g
干しいたけ 2枚
だし汁 大さじ3
薄口しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

作り方

豆腐は湯通しして水切りし、温かいうちにすり潰し、白すりごま・砂糖・白味噌と混ぜ合わせる。
れんこん・人参はいちょう切りにしさとゆでる。
糸こんにゃく・春菊は2cm程度に切りゆでる。
干しいたけは戻して半分に切り、細切りにする。
を調味料につけこむ。
の味がしみたなら軽く絞り、と混ぜ合わせる。

おすすめメニュー みそけんちん汁



おすすめ組み合わせ

鮭そぼろ寿司
みずなのお浸し
くだもの

豆腐と野菜の実だ
くさんな汁物は、
体の抵抗力（免疫
力）をつけ便通を
よくします。

エネルギー 131kcal 食物繊維 2.4g
たんぱく質 6.9g 食塩相当 1.9g

材料（大人4人分） 作り方

木綿豆腐 1/2丁
うすあげ 1/3枚
里芋 中2個
大根 80g
人参 25g
ごぼう 40g
白菜 50g
ねぎ 1/3本
ごま油 大さじ1
だし汁 3カップ
味噌 40g

豆腐はサイコロに切る。
うすあげは熱湯をかけ、短冊に切る。
里芋・大根・人参はいちょう切り、ごぼうはさがき、白菜はざく切り、ねぎはななめ切りにする。
鍋にごま油を熱し里芋・大根人参・ごぼうを炒め、だし汁を入れて煮る。
白菜・ねぎを加え野菜がやわらかくなったら豆腐・うすあげを入れ、仕上げに味噌を加える。

保育園人気メニュー ひじきのごま風味和え



おすすめ組み合わせ

ご飯
魚のムニエル
トマト
白菜スープ

ゴマのよい香りと
鉄分・カルシウム
がたっぷり含まれ
ています。

エネルギー 85kcal 鉄 1.2mg

材料（大人4人分） 作り方

ひじき 4g
じゃが芋 中1個
人参 40g
ブロッコリー 80g
もやし 80g
サラダ油 小さじ1
ごま油 小さじ1
黒いりごま 8g
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 少々

ひじきは水で戻しておく。
人参・じゃが芋はせん切り、ブロッコリーは小房に分ける。
ともやしをそれぞれさつとゆでる。
調味料を混ぜて、の水気をきり、和える。



学校人気メニュー **ビビンバ**



おすすめ組み合わせ

わかめスープ
フルーツヨーグルト

小松菜は子どもたちの成長に欠かせないカルシウムがとても豊富な野菜です。彩りよく盛付けられ学校給食でもとても人気です。

エネルギー 514kcal カルシウム 336g
たんぱく質 18.5g 食物繊維 1.7g

材料 (大人4人分) 作り方

ご飯 4杯
牛肉 200g
にんにく 1かけ
ねぎ 1/4本
しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ1
豆板醤 少々
白いりごま 小さじ1
小松菜 1/2把
卵 3個
塩 少々
砂糖 小さじ2
油 少々

牛肉を、みじん切りにした
ねぎ・にんにく、しょうゆ、
さとう、ごま油で下味をつ
けてそのまま炒め、最後に
豆板醤と白いりごまを混ぜ
る。
小松菜は1cm程度に切り、
ゆでて水気を切っておく。
(砂糖・しょうゆでから炒りしてもよい)
卵は割りほぐし塩・砂糖を
加え、炒り卵にする。
ごはんの具を盛り
つけ、具を混ぜながら食
べる。

学校人気メニュー **ブロッコリーのごま和え**



おすすめ組み合わせ

ご飯
大根のそぼろ煮
だし巻卵
くだもの

ブロッコリーは加賀市の地場産の野菜の一つです。子どもたちにとっても好評なメニューです。

エネルギー 22kcal 鉄 0.4g
たんぱく質 1.4g 食物繊維 1.4g

材料 (大人4人分) 作り方

ブロッコリー 1個
塩 少々
白すりごま 20g
しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ1.1/2

ブロッコリーは小房に分け
塩茹でし、水冷する。
調味料で和える。



時代の流れと共に、子どもを取り巻く生活環境は大きく変化してきており、中でも食生活の変化には著しいものがあります。

子どもの食生活については、朝食の欠食や、ひとりで食事をする孤食などの問題がみられ、栄養素の偏りや、外見からではわからない潜在的な生活習慣病が進んでいる怖れがあるといわれています。また、加賀市ではこういった問題に加え、野菜不足の子どもが増加していることもわかっています。

そこで、平成11年、加賀市栄養士連絡会が発足し加賀市内の各施設（保育園、学校、病院、行政）の栄養士が連携して、加賀市の子どもたちがよりよい食習慣を身につけられるよう、食を中心にした健康教育を進めていくことになりました。

この献立集は、加賀市栄養士連絡会として、保育園、学校での人気メニュー、病院、保健センターでのヘルシー人気メニューをまとめたものです。保育園児の保護者から、野菜嫌いの子どものでもおいしく食べられるようなメニューを教えてほしいという要望があったため、今回は野菜を中心とした献立集となっておりますが、今後数回にわたり、様々な献立集を発行していく予定です。

次世代を担う子どもたちの健やかな成長と住民の方々の健康づくりを、食の面からお手伝いしていくことができれば幸いです。

平成15年11月発行 加賀市栄養士連絡会
(事務局:加賀市健康課)

冊子作成栄養士(50音順)

畦地 妃佐子	田畑 美千代	宮森 敦子
江前 恵子	嶽野 安子	本谷 美智子
重谷 秋穂	谷口 奈津子	山崎 眞弓
川那部 紀子	谷口 満貴子	山本 早奈恵
佐々木 邦子	西田 郁	
染伊 香世子	濱野 信子	

健やか献立集

第1号
～冬の野菜シリーズ～



加賀市栄養士連絡会