

まごわやさしい「ま」献立



ごはん
牛乳
じゃがいもときのこのみそ汁
鮭のごま焼き
五目豆

さ
ご
ま
や
し
わ
い
ま

献立名/食品名	一人分量	4人分	切り方	調理指示
【牛乳】				
牛乳	1.00 本			
【ご飯】				
ごはん	1.00 食			
【鮭のごま焼き】				
鮭	1.00 切	4.0 切		①調味料を合わせる。
濃口しょうゆ	3.00 g	大さじ1		②鮭につけ、グリル器で焼く。
みりん	2.00 g	小さじ1		
ごま	3.00 g	大さじ1		
【五目豆】				
大豆水煮	10.00	40.0		①材料を炒め、煮込む。
ごぼう	8.00		ささがき	②煮えたら、調味し仕上げる。
にんじん	6.00		千切り	
干し椎茸	0.30		スライス	
こんにゃく	8.00		短冊切り	
出し昆布	5.00			
サラダ油	0.20			
濃口しょうゆ	2.00			
みりん	1.00			
三温糖	0.80			
昆布出し	10.00			
【じゃがいもときのこのみそ汁】				
じゃがいも	20.00		いちょう	①煮えにくいものから加えていき、煮込む。
玉葱	20.00		スライス	②だし汁を加える。
にんじん	5.00		いちょう	③煮えたら、調味し、ねぎを加えて仕上げる。
しめじ	5.00		ほぐす	
小ねぎ	3.00		小口	
油揚げ	3.00		短冊切り	
だし汁	130.00			
合わせみそ	10.00			

まごはやさしい「ご」献立



ごはん
牛乳
ちくわの磯辺揚げ
ごま和え
うま煮

さわ

ごや

まい

献立名／食品名	一人分量	4人分	切り方	調理指示
【牛乳】				
牛乳	1.00 本	本		
【ご飯】				
ごはん	1.00 食	食		
【ちくわの磯辺揚げ】				
ちくわ	0.50 本		半分に切る	①青のり、天ぷら粉、水を混ぜ合わせる。 ②ちくわにつけ、揚げる。
青のり				
天ぷら粉				
揚げ油				
【ごま和え】				
ごま	2.00			①野菜を茹でる。
ほうれん草	10.00		2,3cm幅	②調味料を作る。
きゅうり	20.00		輪切り	③和える。
キャベツ	10.00		短冊切り	
三温糖	0.50			
濃口しょうゆ	1.50			
【うま煮】				
鶏肉	20.00			①煮えにくいものから、炒め煮込む。
厚揚げ	40.00		さいの目切り	②調味し、味をに含ませる。
じゃがいも	70.00		乱切り	③煮えたらいんげんを加えて仕上げる。
にんじん	5.00		いちょう	
さやいんげん	10.00		斜め切り	
ごぼう	20.00		乱切り	
こんにゃく	20.00		短冊切り	
サラダ油	0.40			
三温糖	1.40			
醤油	5.00			

まごわやさしい「わ」献立



ごはん
牛乳
だご汁
茎わかめのきんぴら
海苔

献立名／食品名	一人分量	4人分	切り方	調理指示
【牛乳】				
牛乳	1.00 本	本		
【ご飯】				
ごはん	1.00 食	食		
【だご汁】				①小麦粉、山芋、水を混ぜ合わせる。
小麦粉	15.00			②出しを取る。
山芋(冷凍)	5.00			③出しの中に煮えにくいものから加えていき、だごをちぎりながら、加えていく。
水	6.00			④煮えたら調味する。
豚肉	20.00			
白菜	20.00		短冊切り	
大根	20.00		いちょう	
玉葱	10.00		スライス	
小松菜	10.00		2.3cm幅	
にんじん	5.00		いちょう	
えのきたけ	5.00		ほぐす	
ねぎ	2.00		小口切り	
干し椎茸	0.50		千切り	
合わせみそ	10.00			
削り節				
水				
【茎わかめのきんぴら】				①材料を炒め、煮えたら調味する。
ごぼう	15.00		千切り	
こんにゃく	10.00		千切り	
にんじん	5.00		千切り	
丸天	5.00		短冊切り	
茎わかめ	1.00			
濃口しょうゆ	2.50			
油	2.00			
料理酒	1.00			
三温糖	0.50			
ごま	0.50			
【海苔】				
焼き海苔	3.00			

し

ま

や

ご

わ

まごわやさしい「や」献立



わかめご飯
牛乳
かしわうどん
かみかみサラダ

わ
さ

や
し

さ
ま
ご

献立名/食品名	一人分量	全体量	切り方	調理指示
【牛乳】				
牛乳	1.00 本	本		
【わかめご飯】				①しらすを油で炒める
ごはん	0.81 食	食		②ごはんの素と①をごはんに加える
わかめごはんの素	2.00 g	Kg		
しらす干し(半乾燥品)	1.00 g	Kg		
純正胡麻油	0.50 g	Kg		
【かしわうどん】				①うどんをゆでて配缶する
鶏もも肉	25.00 g	Kg		②油で鶏肉を炒めて、だしを加える
(冷) スライスかまぼこ	3.00 g	Kg	いちょう	③野菜を加えて煮る
うどんめん	100.00 g	Kg		④調味する
にんじん	5.00 g	Kg	いちょう	
玉葱	20.00 g	Kg	薄切	
しめじ	5.00 g	kg	ばらす	
こねぎ	2.00 g	Kg	小口	
サラダ油 (PET)	2.00 g	Kg		
花かつお	2.00 g	Kg		
こいくちしょうゆ	2.00 g	Kg		
うすくちしょうゆ	4.00 g	Kg		
みりん風調味料	1.00 g	Kg		
食塩	0.70 g	Kg		
だし昆布	0.50 g	Kg		
水	160.00 g	Kg		
【かみかみサラダ】				
さきいか	3.00 g	Kg	2cm幅	①さきいかするめを1口大に切り、
キャベツ	30.00 g	Kg	せん	からいりする
きゅうり	15.00 g	Kg	輪切り	②ごまをいってする
にんじん	5.00 g	Kg	せん	③野菜をゆでて冷却する
ロースト大豆	5.00 g	Kg		④和えて調味する
ごま(いり)	1.00 g	Kg		
三温糖	1.00 g	Kg		
こいくちしょうゆ	1.00 g	Kg		
穀物酢	1.00 g	Kg		
純正胡麻油	0.50 g	Kg		

まごわやさしい「さ」献立



ごはん
牛乳
鯖のカレー揚げ
もやしときゅうりのごま和え
さつまいものみそ汁

さ
や
ご
い
わ
ま
し

献立名／食品名	一人分量	4人分	切り方	調理指示
【牛乳】				
牛乳	1.00 本			
【ご飯】				
ごはん	1.00 食			
【さばのカレー揚げ】				
さば切り身	50.00 切	4.0 切		①さばに塩をふっておく
食塩	0.25 g	大さじ1		②薄力粉とカレー粉を合わせたものをさばにまぶす
カレー粉	0.30 g	小さじ1		③油で揚げる
薄力粉	5.00 g	大さじ1		
揚げ油				
【もやしときゅうりのごま和え】				
りょくとうもやし	30.00			①ごまを煎ってする
きゅうり	20.00		輪切り	②野菜をゆでて冷却する
にんじん	5.00		せん	③和えて調味する
ごま(いり)	2.00			
三温糖	0.20			
こいくちしょうゆ	2.00			
食塩	0.10			
【さつまいもの味噌汁】				
玉葱	15.00		薄切	①だしをとって材料を煮る
さつまいも	30.00		厚いちょう	②みそを溶き入れて調味する
にんじん	5.00		いちょう	
カットわかめ	0.50			
油揚げ	3.00		短冊	
えのきたけ	5.00		半分	
かつお加工品(かつお節)	2.00			
米みそ(淡色辛みそ)	5.00			
麦みそ	5.00			
合わせみそ				

まごわやさしい「し」献立



ごはん
牛乳
ししゃもの磯辺揚げ
きのこ汁
ゆかり和え

	献立名／食品名	一人分量	4人分	切り方	調理指示
	【牛乳】				
	牛乳	1.00 本			
	【ご飯】				
	ごはん	1.00 食			
	【ししゃもの磯辺揚げ】				
さ	子持ちししゃも	2.00 尾			
	薄力粉	2.00			
	青のり	0.10			
	揚げ油				
	【きのこ汁】				
い	里芋	15.00		いちょう	①だしをとる
し	まいたけ	3.00		ほぐす	②材料を加えて煮込む。
	ほんしめじ	6.00		ほぐす	③煮えたら調味し、ねぎを加えて仕上げる
	厚揚げ	20.00		さいの目切り	
	玉葱	15.00		スライス	
	にんじん	5.00		いちょう	
	小ねぎ	5.00		小口	
ま	合わせみそ	8.50			
	本みりん	0.50			
	花かつお	3.00			
	出し昆布	1.00			
	水	100.00			
	【ゆかり和え】				
	キャベツ	30.00		短冊切り	①野菜を茹でる
	きゅうり	10.00		輪切り	②冷まし、調味料と和える。
ご	炒りごま	0.50			
	ゆかり	0.40			
	砂糖	0.10			
	薄口しょうゆ	0.30			

まごわやさしい「い」献立



ごはん
牛乳
さんまの生姜煮
ブロッコリーのごま酢和え
じゃがいもとわかめのみそ汁

献立名／食品名	一人分量	4人分	切り方	調理指示
【牛乳】				
牛乳	1.00 本			
【ご飯】				
ごはん	1.00 食			
【さんまの生姜煮】				
さんま	50.00 g			
しょうが	1.00		輪切り	
さとう	1.00			
醤油	2.00			
みりん	2.00			
酒	2.00			
【ブロッコリーのごま酢あえ】				
ブロッコリー	25.00 g		小房	①ごまをいってする
にんじん	5.00 g		せん	②野菜をゆでて冷却する
きゅうり	15.00 g		輪切り	③和えて調味する
ごま(いり)	1.50 g			
穀物酢	1.50 g			
三温糖	0.50 g			
こいくちしょうゆ	1.50 g			
食塩	0.10 g			
【じゃがいもとわかめのみそ汁】				
じゃがいも	25.00 g		厚いちょう	①だしをとって材料を煮る
油揚げ	3.00 g		短冊	②みそを溶き入れて調味する
玉葱	20.00 g		薄切	
にんじん	5.00 g		いちょう	
高麗わかめ	0.50 g		戻す	
ぶなしめじ	5.00 g		ばらす	
米みそ(淡色辛みそ)	5.00 g			
麦みそ	5.00 g			
削り節	2.00 g			