

さいたま市
食事バランスガイド 3～5歳児向け
活用マニュアル

はじめに

さいたま市では、市民が食育を通して、心と身体の健康を培い、豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育むことを目指し、平成 19 年度に「さいたま市食育推進計画」、平成 24 年度に「第2次さいたま市食育推進計画」、平成 29 年度に「第3次さいたま市食育推進計画」を策定し、食育を推進しています。

「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」は、平成 20 年度に、子どもや子育て世代に関わる関係機関と連携し、子どもが食習慣をはじめとした生活習慣の基礎を身につけることを目的として、国が決定した「食事バランスガイド」をアレンジし作成しました。

この活用マニュアルを参考に、幼児の栄養・食生活に関わる施設等において、子どもの頃からバランスのとれた食事を食べる習慣をつけ、食文化への関心を高め、いっしょに楽しく食べることを伝えるものとして、「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」をご活用ください。

目 次

1	さいたま市の食育推進	1
	食育の目標「さいたま市5つの『食べる』」	1
	ライフステージと食育の目標	2
2	「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」について	3
1)	「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」の構成・内容	5
2)	1日分の食事摂取量と2パターン（春・夏・秋・冬）の献立例	5
3)	5つの料理区分における量的な基準の考え方	10
4)	料理区分別の摂取目安の活用と留意点について	12
5)	5つの料理区分以外の食品の取扱い	17
6)	献立例の作り方と栄養価について	19
3	付録	27
1)	食事バランスガイドより主な料理・食品の「つ(SV)」サイズとその重量一覧	27
2)	保育園給食献立（3～5歳児）より料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧	30
3)	【ぬり絵】さいたまし しょくじバランスガイド 3～5さいじむけ	48

1 さいたま市の食育推進

「第3次さいたま市食育推進計画」（以下「食育推進計画」という。）では、以下の「さいたま市5つの『食べる』」を食育の目標としています。

食育の目標「さいたま市5つの『食べる』」

さ 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。

い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。

た 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食品を選び、食べる。

ま 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。

し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。

また、食育推進計画では、各ライフステージにおける食育の目標を、乳幼児期（0～5歳）は「食べる意欲、楽しさを育てる」こと、子育て世代の成人期（25～39歳）は「自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える」こととしています。

ライフステージと食育の目標

乳幼児期（0～5歳） 「食べる意欲、楽しさを育てる」

乳幼児期は、食に関する体験を積み重ねることで、食べることを楽しみながら、将来の目指す姿の基本を身につける時期です。また、心身ともに最も成長・発育が著しいため、よい食習慣や楽しい食卓は、健康はもちろん、心の成長にも大きく影響を及ぼします。食生活の基礎や食べる機能の発達、規則正しい生活リズムをつくる時期で、家庭が大切な役割を果たします。

〔目指す姿〕

- 早寝早起きや歯みがきなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける
- 十分遊び、お腹が空いて食べるリズムを覚える
- 噛むことや飲み込む力を身につける
- 家族や仲間などと一緒に食べることを楽しむ
- 自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ
- 安全で栄養バランスのとれた食事を食べることができる
- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける
- いろいろな素材の味を楽しみ、食べたいものを増やす



学齢期（6～15歳） 「食の体験を広げ、選択する力を育てる」



青年期（16～24歳） 「食を選択し、自己管理する力を高める」



成人期（25～39歳） 「自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える」



壮年期（40～64歳） 「食生活を見直し、食の経験や文化を伝える」



高齢期（65歳～） 「食文化を広め、食を守り育てる」

2 「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」について

平成 17 年6月に農林水産省と厚生労働省により決定された「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成 12 年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、6歳以上の健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。

「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示され、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かる食事の目安となっております。

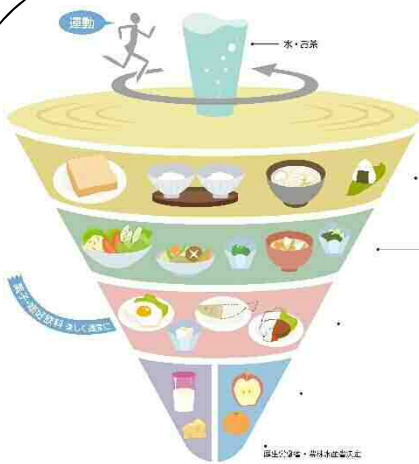
さいたま市では、幼児期からの健やかな食生活を送れるよう、国の食事バランスガイドに基づき、3～5歳の幼児を対象とした「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」を作成しました。さいたま市の食育の取組をすすめていくなかで、特に、市内の保育園・幼稚園・保健センター等において、幼児期からバランスのとれた望ましい食習慣を推進する食育の普及媒体として、多くの活用をお願いいたします。

また、「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」をよりわかりやすくご理解いただくものとして、季節や行事等に合わせた献立例を掲載しております。幼児期のお子さんをもつ保護者やご家族の健康づくりにお役立ていただきたいと思います。

この「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」をご活用いただくことにより、幼児が発育・発達段階に応じて、毎日の食事に使われている、いろいろな食べ物を知り、朝ごはんをはじめとする食事を通して、食生活のリズムを整え、家族や友達と楽しみながら食事することなどを期待しております。

また、保護者には、子どもの食環境を整える担い手であることを認識していただくとともに、自ら望ましい食習慣を実践されるよう期待しております。そして、子どもの食事をきっかけとし、食への関心を高め、家庭での食育のみならず、仲間との交流や地域活動へと、さらに食育の推進に役立てていただきたいと思います。

※ 国の「食事バランスガイド」



食事バランスガイド

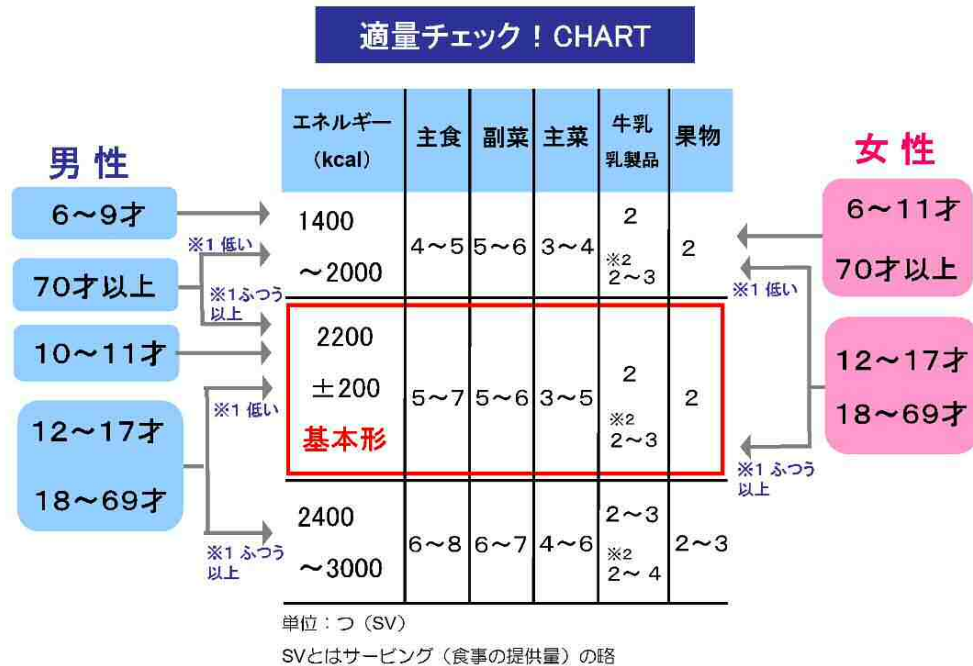
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形) 5-7 主食 (ごはん、パン、麺) <small>2(SV) ごはん(中盛り)でつたら4杯程度</small>	1. ごはん、パン、麺 2. ごはん、パン、麺 3. ごはん、パン、麺
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) <small>2(SV) 野菜料理9皿程度</small>	1. 野菜炒め、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ 2. 野菜炒め、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆類) <small>2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</small>	1. 肉、魚、卵、大豆料理 2. 肉、魚、卵、大豆料理 3. 肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 <small>2(SV) 牛乳、ヨーグルトから1杯程度</small>	1. 牛乳、ヨーグルト 2. 牛乳、ヨーグルト
2 果物 <small>2(SV) かんきつ類、くだもの2種程度</small>	1. かんきつ類、くだもの2種程度 2. かんきつ類、くだもの2種程度

食事バランスガイドはコマのイラストにより、1日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

食事の適量（どれだけ食べたらよいか）は性別、年齢、身体活動量によって異なります。コマのイラストは、2200±200kcal(基本形)を想定した料理例が表現されています。身体活動量が「低い※1」成人男性、身体活動量が「ふつう以上※1」の成人女性が1日に食べる量の目安になります。

以下のチェックチャートで適量を確認してみましょう。



※1 身体活動量の見方
 「低い」：1日中座っていることがほとんどの人
 「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
 成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2～3つ (SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。

出典：農林水産省 Web サイト 「食事バランスガイド」について

1) 「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」の構成・内容

3～5歳の幼児が、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかについて、食事バランスガイドの5つの料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）を示したものです。（国が策定した6歳以上の食事バランスガイドに基づいております。）

幼児が日頃食べている食事に関心をもつよう、毎日の食事や給食の献立を例として、いろいろなものを食べることを理解し、さらにその料理は5つの料理区分に分類され、その分類ごとの働きについても理解できるよう構成しております。

保護者に向けては、この食事バランスガイドを幼児にとっての適量やバランスを考えた食事の大切さを理解していただくための参考としてご活用ください。

2) 1日分の食事摂取量と2パターン（春・夏、秋・冬）の献立例

「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」の料理区分と目安量については、他の自治体で作成されている幼児向けの食事バランスガイドを参考にしました。

3～5歳の1日の食事摂取基準については、作成当時の「日本人の食事摂取基準（2005年版）」（厚生労働省通知）の推定エネルギー必要量（男児1,400kcal、女児1,250kcal）に基づき、1,250～1,400kcalを基準として設定しました。※1

また、間食（おやつ）については1日全体の10～20%程度の量を目安（≒200kcal）のエネルギー量としました。＜保育園給食献立（3～5歳児）を参考＞

不足しがちな野菜を含む副菜については、1日250gを目安量としました。＜保育園給食献立（平日：平成20年6月分）の1人当たり給与量を参考＞

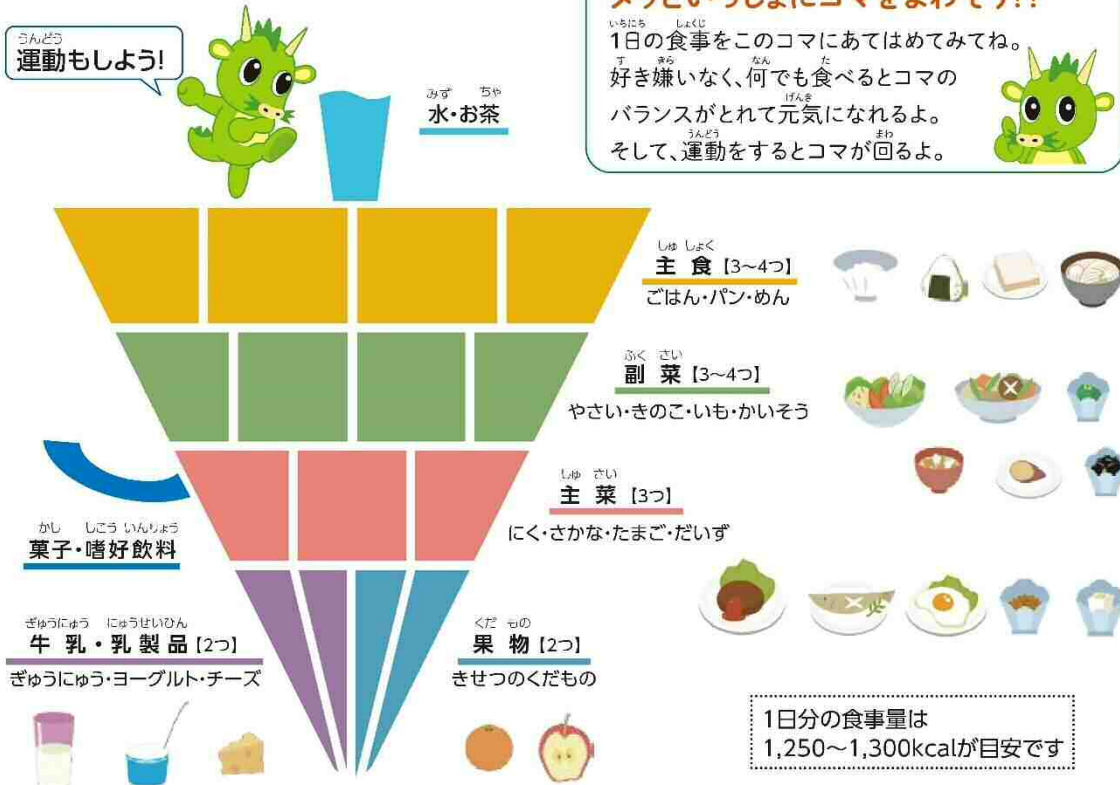
さらに、これらを基本として1日の献立例を季節に応じ、春・夏と、秋・冬の2つのパターンでご紹介しました。このことがきっかけとなって、季節ごとの旬の農産物を知り、その作物のもつ色や形、香り、栽培過程を観察するなど、作物の成長・成り立ちなどへ興味や関心をもっていただくことを願っております。なお、子どもと保護者が地域に伝わる季節や行事に合わせた食事など食文化を知り、楽しみ、伝承されることを期待しております。

※1 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、3～5歳の推定エネルギー必要量は、男性1,300kcal、女性1,250kcalである。

バランスよく食べよう!

作成：H23さいたま市乳幼児期における食育をすすめるワーキンググループ

さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け



「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」とは?

この食事バランスガイドは、国が決定した「食事バランスガイド」を、さいたま市が3～5歳児を対象としてアレンジしたもので、1日あたりの食事量の目安を示しているものです。

大人の食事バランスガイドと同様に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理区分ごとに、1日にとりたい食事の量の目安を「つ(SV)」として、あてはめてください。

副菜では、野菜約70gを1つと数えますが、子どもの1皿分は大人のだいたい半分の量なので、「0.5つ」と数えることとしています。

裏面には季節ごとの旬の農産物を使用した料理や行事食などを掲載しています。ぜひ、毎日の食生活の中で活用ください。



“〇〇ばかり食べる”のは気をつけようね!
ごはんばかり、お肉ばかり、
お菓子ばかり…食べると、
バランスが悪くなってコマがたおれてしまうよ。

※このリーフレットは、市の食育に関するポータルサイト「さいたま市食育ナビ」でダウンロードできます。 <http://genki365.net/gnks18/pub/sheet.php?id=6760>

おやつは“時間”と“量”を決めて!!

幼児のおやつ(間食)は1日のエネルギー量(1,250～1,300kcal)の10～20%、200kcal前後が目安です。

幼児にとってのおやつは食事の一部で、3食でとりきれない栄養を補給する役割があります。主食や副菜、果物などを十分にとり、出来るだけ菓子・嗜好飲料は控えましょう。裏面の献立例のように主食や副菜で数えられるものを食べるのもいいですよ。

子どもにはたっぷりの『水分補給』を!

水・お茶はコマの軸にあたり、1日の中でしっかりとりたいものです。健康で普通に食事が出来ているときには、糖分やエネルギーの多い飲み物には注意しましょう。

子どもの体は70～80%が水分(大人は約60%)です。体内の水分が減りすぎるのを防ぎ、失った水分を補うために食事以外でも水、または麦茶などで水分補給をしましょう。

「旬」のものを、バランスよく食べよう!



春・夏の献立

朝食 エネルギー307kcal、食塩相当量1.4g	あじの塩焼き(1/2尾) = 主菜 1つ ヨーグルト・ブルーベリー添え = 牛乳・乳製品 1つ 小松菜のお浸し = 副菜 0.5つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ 味噌汁(かぶ・油揚げ) = 副菜 0.5つ
昼食 エネルギー373kcal、食塩相当量1.8g	かぼちゃと切り昆布の煮物 = 副菜 1つ 生揚げのソテー = 主菜 1つ 枝豆 ※量が少ないので=0つ 冷やしうどん(茹でうどん3/4袋) = 主食 1つ (冷汁)
おやつ(間食) エネルギー199kcal、食塩相当量0.2g	すいか 50g = 果物 0.5つ 牛乳100ml = 牛乳・乳製品 1つ 茹でじゃがバター = 副菜 1つ
夕食 エネルギー375kcal、食塩相当量1.7g	いちご 中3粒 = 果物 0.5つ 野菜サラダ = 副菜 1つ うなぎの卵とじ = 主菜 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ そうめんとおクラのすまし汁 ※量が少ないので=0つ
1日分の食事バランスガイド: 主食 3つ、 副菜 4つ、 主菜 3つ、 牛乳・乳製品 2つ、 果物 1つ 1日分の栄養価: エネルギー 1,254kcal、食塩相当量 5.1g	

秋・冬の献立

朝食 エネルギー407kcal、食塩相当量2.0g	くわいきんとん = 副菜 1つ (麦茶) 紅白なます = 副菜 0.5つ 松風焼き = 主菜 1つ 焼き餅(きなこ・しょうゆ) = 主食 1つ
昼食 エネルギー408kcal、食塩相当量1.1g	ヨーグルト和え(プレーンヨーグルト・柿) = 牛乳・乳製品 1つ、 果物 0.5つ ほうれん草のサラダ = 副菜 0.5つ トンカツ(1/3枚) = 主菜 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ けんちん汁 = 副菜 1つ
おやつ(間食) エネルギー242kcal、食塩相当量0.2g	梨 1/4個 = 果物 0.5つ 牛乳100ml = 牛乳・乳製品 1つ 新米おにぎり(子ども茶碗1杯分) = 主食 1つ
夕食 エネルギー399kcal、食塩相当量1.3g	プロックリーとカッターチーズのサラダ = 副菜 0.5つ みかん1個 = 果物 1つ さんまの香り焼き(1/2尾) = 主菜 1つ しめじごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ 白菜のスープ(白菜・わかめ) = 副菜 0.5つ
1日分の食事バランスガイド: 主食 4つ、 副菜 4つ、 主菜 3つ、 牛乳・乳製品 2つ、 果物 2つ 1日分の栄養価: エネルギー 1,456kcal、食塩相当量 4.6g	

***** 親子でつくってみましょう! *****

茹でじゃがバター 編

①鍋に、洗ったじゃが芋丸ごとと、水をひたひたまで入れて、火にかける。

②じゃが芋が茹であがったら、鍋からじゃが芋をまな板へ取り出し、包丁で切る。
※茹でたては、熱いので気をつけましょう。

③バターが大きいときは、いくつかに切っておく。

材料(子ども2人分)
じゃが芋 大1個
バター 10g(大さじ1弱)

小さな芋を皮つきのまま茹でたのもいいですよ。バターのかわりに、塩少々をふったのもおいしいです。さつまいものふかし芋や、焼き芋もおやつにどうぞ。

④出来上がり。

新米おにぎり 編

①お皿の上に、ラップを敷き、ごはんをのせる。

②ごはんの真ん中を少しくぼませ、そこへ昆布佃煮をのせる。

③ラップの四隅をまとも、おにぎりを握る。

④ラップをはずし、焼きのりをつけて、出来上がり。

材料(おにぎり4個分)
ごはん 360g(お米1カップ)
昆布佃煮 8g
*お好みの具をどうぞ
焼きのり 小4枚

さいたま市のブランド米「さいたま育ち」です。

行事食を知り、食文化に親しもう!

「行事食」とは、古くから人々が四季折々に自然の恵みに感謝し、行ってきたお祭りや行事など、特別の日に食べる食事のことです。これは「ふるさとの味」としても受け継がれてきたものであり、旬の食材を使った料理からは、季節を感じ、おいしい味を楽しむことができます。その料理の一つ一つに意味があるものも多くあります。それを調べてみると面白いかもしれません。日本型食生活は健康にもいいと言われていて、これらの大切な日本の伝統・文化は、ずっと伝え続けていきたいものです。

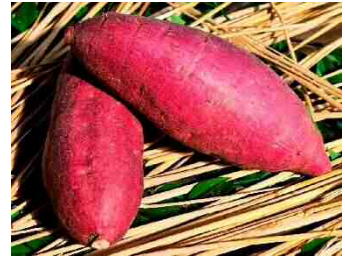
※ さいたま市の主な特産品

紅赤（べにあか）

「金時いも」とも呼ばれる紅赤は、皮色が鮮やかな赤紫色。長紡錘形の形をしています。肉質は黄色で粉質、味や口当たりが良いため「きんとん」や「いもあん」の材料としても重宝されています。その外観の美しさ、味わい深さから「さつまいもの女王」と呼ばれるのも納得です。

しかし、紅赤は植え付けに適した時期が短く、肥料や土質への適応力、病害虫に対する抵抗力が低いのが難点。貯蔵性も良くないため、生産者にとっては「栽培しにくい品種」とされてきました。

紅赤の収穫期は毎年9月下旬から11月初旬。その時期には、市内の農産物直売所などでも紅赤が販売されます。



くわい

くわいは、オモダカ科オモダカ属の多年生の水生植物で、地下にできる塊茎（かいけい）という部分を食用とします。大きく長い芽が出ることで、塊茎の着生が慈母が幼児に授乳する姿を連想させること、旺盛な生育を見せることなどから「おめでたい」「子孫繁栄」「健康で立身出世する」に結びつき、縁起物としてお正月料理や慶事に欠かせない食材となっています。

収穫期が11月下旬から12月に限定される冬野菜で、生産量も限られているため、高級食材ともいわれるくわい。埼玉県（さいたま市、越谷市、草加市）で生産される「青くわい」は、関西地方ではブランドとして扱われるほどの人気です。

出荷時期を迎える12月には、地域のJA直売所をはじめ、さいたま市農業祭、年末農産物即売会などで販売され、好評を得ています。

チコリー

チコリーはアンディープ、ベルギーチコリともよばれる、北ヨーロッパ原産のキク科の多年生植物。和名は菊苦菜（キクニガナ）といいます。白菜の芯に似た紡錘形の葉菜で、乳白色の葉の部分を利用します。生食するとサクサクした歯ざわりがあり、上品なほろ苦さとさわやかな香りが楽しめます。ヨーロッパでは、日本のキャベツやレタスのようにポピュラーな野菜として知られています。

これまで輸入品に頼っていたチコリーですが、国産品も一部の農家で栽培されるようになりました。さいたま市産のチコリーも、旬の季節には市場やレストランなどで高い評価を得ています。

お米

さいたま市内の稲作地域は、西部地域（西区・桜区中心）、東部地域（岩槻区）に大きく分けられます。西部地域でよく栽培されているお米は、あきたこまち、コシヒカリ。この地域のあきたこまちは、8月のお盆前後に収穫が始まり早場米と呼ばれています。コシヒカリは8月下旬～9月中旬まで収穫しています。東部地域でよく栽培されているお米は、コシヒカリ、彩のきずな、彩のかがやきです。

埼玉県生まれのお米

「彩のかがやき」

複数の病害虫に抵抗性を持った、減農薬栽培で安全・安心な米づくりができるお米。食味は良好。

「彩のきずな」

暑さに強く、病害虫にも強いお米。アミロースが少ないため、粘りの強いのが特徴。

「さいたま育ち」

埼玉県特別栽培農産物の認証取得、お米の検査で1等または2等などの基準をクリアしたさいたま市のブランド米の印。



ヨーロッパ野菜

「ヨーロッパの野菜がなかなか手に入らない。輸入品は高価な上に、鮮度も低い」というレストランの思いと、「高収益が期待できる新しい野菜作りに挑戦したい」というさいたま市内の若手農家の思いから、若手農家、卸・種苗会社、飲食店などが協力し、レストラン向けのイタリア、フランス野菜の「地産地消」に取り組む「さいたまヨーロッパ野菜研究会」が誕生。食の安全・安心をしっかりと支えながら、バラエティに富んだ野菜を生産、提供することで、近年、注目を集めています。また、さいたま市内にはヨーロッパ野菜が食べられるレストランなども数多くあります。

出典：さいたま市「農情報ガイドブック（トレトリ）」〈平成31年版〉



浦和のうなぎ

江戸時代、浦和近郊は沼地が多く、川魚が多く生息する水郷地帯で、魚釣りなどを楽しむ行楽客で賑わっていました。その行楽の人々に沼地でとれたうなぎを出したのが始まりで、味の良いたことが評判になり、中山道を行き来する人たちがわざわざ足を運んだということです。

県立文書館収蔵「会田家文書」（江戸後期の古文書）には浦和から江戸赤坂の紀州藩邸にうなぎを献上していたことが記されているほか、「浦和宿絵図」（弘化年間・1844～48年）に「蒲焼商」の名が記載され、江戸時代以来、浦和の名物として市民や来訪者に親しまれています。

大正時代の半ばになって、開発のために地場のうなぎはいなくなってしまいましたが、市内では現在でも浦和区を中心として、江戸時代以来の「裂き」「串打ち」「焼き」「たれ」などの手しごとの伝統的技術を継承する老舗が集積して活動しています。

さいたま市では、毎年5月下旬にさいたま市役所で「さいたま市浦和うなぎまつり」を開催しています。うなぎ調理の実演、うなぎ弁当の販売、うなぎのつかみどり、市内土産品・商農物産の販売、ステージショーなどが行われ、毎年多くの来場者で賑わいます。



©やなせたかし/やなせスタジオ

「浦和のうなぎ」を広くPRする、さいたま観光大使「浦和うなぎちゃん」も登場します。浦和のうなぎを育てる会では、江戸時代からの伝統の味「浦和のうなぎ」を広くPRするため、「アンパンマン」でおなじみの故やなせたかしさんに、「浦和うなぎちゃん」のキャラクターデザインと、「うなぎ小唄」、「ウナギ又ラ又ラソング」などの作詞をしていただきました。

出典：公益社団法人さいたま観光国際協会ホームページ、さいたま市伝統産業ウェブサイト

3) 5つの料理区分における量的な基準の考え方

5つの料理区分は主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物からなり、その量的な基準は、国の6歳以上の食事バランスガイドに準じます。(表1)ただし、1回の食事で食べられる量が大人に比べ、幼児では少ないことを考慮しました。(表2、表3)

数量の単位は、「つ(SV)」と表記されます。「SV」というのは、サービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すものです。表記にあたっては、使用する場合に依じて「1つ」あるいは「1SV」のみでもよいこととなっています。

副菜についての食事バランスガイドの考え方は、生重量約70gが1つ(SV)の量的な基準であり(表1)、その2/3つ(SV)に満たない料理は1つと数えませんが、この「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」では、副菜の一皿分は大人のだいたい半分の量であることから、その半分量を0.5つ(SV)とします。

表1 5つの料理区分における量的な基準の考え方(6歳以上)

料理区分	主材料(例)	主材料の量的な基準	1つ(SV)の例	1日にとる量		栄養学的な位置づけ
				「つ(SV)」※1	日常的な表現	
主食	ごはん, パン, 麺等	「ごはん 100g」に相当する量の“物さし”として、 <u>炭水化物</u> 約40gに相当すること	市販のおにぎり1個分	5～7つ(SV)	ごはん中盛り(=約1.5つ分)だったら4杯程度	炭水化物の供給源
副菜	野菜, きのこと, いも, 海藻	主材料の重量が約70gであること ※2	野菜サラダや野菜の小鉢	5～6つ(SV)	野菜料理5皿程度	各種ビタミン, ミネラル及び食物繊維の供給源
主菜	肉, 魚, 卵, 大豆等	「鶏卵1個」に相当する量の“物さし”として、 <u>たんぱく質</u> 約6gに相当すること	目玉焼き(鶏卵1個), 納豆1カップ, 冷や奴1皿(豆腐1/2丁)	3～5つ(SV) ※3	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	たんぱく質の供給源
牛乳・乳製品		「牛乳 100ml」に相当する量の“物さし”として、 <u>カルシウム</u> 約100mgに相当すること	牛乳コップ半分, ヨーグルト1カップ	2つ(SV)	牛乳だったら1本程度	カルシウムの供給源
果物		主材料の重量が約100gであること ※4	みかん1個	2つ(SV)	みかんだったら2個程度	ビタミンCやカリウムの供給源

※1 原則的に、主材料の量的基準の2/3以上から1.5未満を1つ(SV)とし、2つ(SV)以上は四捨五入で処理(1.5以上2.5未満→2つ(SV), 2.5以上3.5未満→3つ(SV))する。

※2 野菜ジュース(100%)については、飲んだ重量の半分として考える。すなわち、通常1回で飲み切るような量のパック、ペットボトルや缶の場合は、1つ(SV)と考える。

※3 主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

※4 果汁 100%ジュースについては、飲んだ重量の半分として考える。ただし、多くの量(例:500ml)の摂取によって1日分の量を満たしたと考え、それ以外の果物をとらなくなることを避けるように、栄養教育・指導上の配慮が必要である。

参考: 社団法人日本栄養士会「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

表2 「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」を活用した料理例（春・夏編）

	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	ごはん 1 (子ども用茶碗 1 杯分)	小松菜のお浸し 0.5 味噌汁 (かぶ、油揚げ) 0.5	あじの塩焼き (1/2 尾) 1 味噌汁 (かぶ、油揚げ) -	ヨーグルト・ブルーベリー添え 1	ヨーグルト・ブルーベリー添え -
昼 食	冷やしうどん (冷汁) (茹でうどん 2/3 袋) 1	かぼちゃと切り昆布の煮物 1 枝豆 -	生揚げのソテー 1		
間 食		茹でじゃがバター 1		牛乳 (100ml) 1	すいか 50g 0.5
夕 食	ごはん 1 (子ども用茶碗 1 杯分)	そうめんとおクラのすまし汁 - 野菜サラダ 1	うなぎの卵とし 1		いちご (中 3 粒) 0.5
合 計	3	4	3	2	1

表3 「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」を活用した料理例（秋・冬編）

	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	焼き餅 (きなこ・しょうゆ) 1	紅白なます 0.5 くわいきんとん 1	松風焼き 1		
昼 食	ごはん 1 (子ども用茶碗 1 杯分)	けんちん汁 1 ほうれん草のサラダ 0.5	トンカツ (1/3 枚) 1	ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト) 1	ヨーグルト和え (柿 1/2 個) 1
間 食	新米おにぎり 1 (子ども用茶碗 1 杯分)			牛乳 (100ml) 1	梨 (1/4 個) 0.5
夕 食	しめじごはん 1 (子ども用茶碗 1 杯分)	白菜のスープ 0.5 ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ 0.5	さんまの香り焼き (1/2 尾) 1	ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ -	みかん (1 個) 1
合 計	4	4	3	2	2

※「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」では、各料理に含まれる材料の分量が 0.5 つ(SV)よりも少ないときは、「-」（または0つ）と表します。

4) 料理区分別の摂取目安の活用と留意点について

各料理区分の特徴（主材料、栄養学的な位置づけ、調味・調理法等）から、料理区分における摂取量の目安（つ(SV)）を示しました。そして、1日の各食事にどのように配分するか、料理をどのように組み合わせるか、また考慮すべき点は何かなどを説明します。

①主 食

*主材料：ごはん・パン・麺

*栄養学的な位置づけ：主に炭水化物とエネルギー供給源

*調味・調理法：

一般に「主食」として位置づけられる「白飯」や「パン」は無味または極薄い塩味程度ですが、「主菜」や「副菜」も組み合わせさせた複合的料理として食べられる寿司・丼物・麺類などの主食は、塩・醤油・砂糖などで調味するため、特に食塩の過剰摂取に注意が必要です。また、パンやパスタなどは油脂を使用したものが多いので、油脂のとり過ぎに注意しましょう。

*食事別のとり方：1日3～4つ(SV)

食事別配分の基準 = 朝：昼：(間)：夕=1つ：1つ：(0.5つ)：1～1.5つ

幼児は、朝・昼・夕食の3食だけでは1日分の量が不足しがちなので、間食で補給することが望ましく、「主食」は毎食摂取することを基本にします。どのような料理とも相性がよいごはんを中心に、時にはパン、麺などをとり入れます。

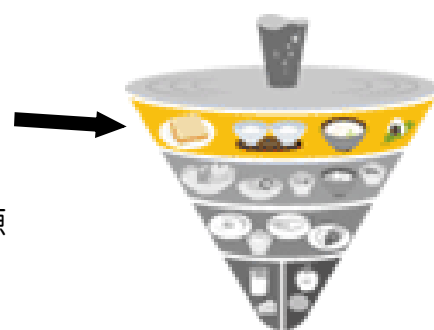
*目安とする量：

0.5つ(SV)： ロールパン1個(30g)、クロワッサン1個(40g)、
フランスパン1切(35g)

1つ(SV)： ごはん(子ども用茶碗)1杯(100g)、おにぎり中1個、
食パン6枚切1枚、ロールパン2個、クロワッサン2個、
いなり寿司2個、丸もち2個(40g×2)、コーンフレーク(50g)

*留意点

- 肥満等の身体状況や、活動量(運動量)に応じて加減します。
- 菓子パンは砂糖や脂肪が多いため、主食ではなく菓子として考えます。



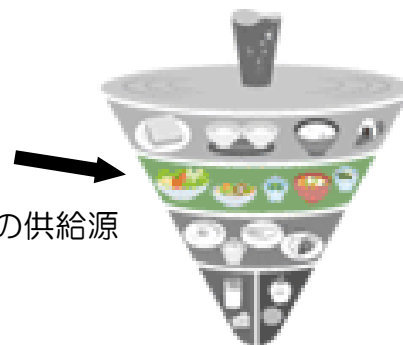
②副 菜

*主材料：野菜・きのこ・いも・海藻料理

*栄養学的な位置づけ：主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

*調味・調理法：

「副菜」を摂取するときには食塩や油脂類の摂取が多くなならないように、素材の持ち味を活かし、薄味の調味を心がけます。



*食事別のとり方：1日3～4つ(SV)

食事別配分の基準 = 朝：昼：夕＝1つ：1～1.5つ：1～1.5つ

日常の食生活の中では、とっているつもりでも野菜は不足がちです。毎食食べることを目標にしましょう。また間食にとうもろこしや、枝豆、じゃが芋、さつまいもなどをとり入れてもよいでしょう。

*目安とする量：

1つ(SV)：野菜サラダ(大皿)、酢の物・和え物・お浸し(小鉢)、
具だくさんの汁(椀)

2つ(SV)：根菜の煮物(中鉢)、いもの煮物(中鉢)、野菜炒め(中皿)

注意点)

量が少なめの生野菜サラダや付け合わせの野菜、汁の具、煮豆など、少量の野菜料理(2/3 SV未満)では1つとして数えないものも、合計して70gで1つ(SV)と数えます。

また、種実(ゴマ・ナッツ)類は、野菜やいも類に比べて脂質含有量が多いので、脂質の過剰摂取に注意しましょう。

*留意点

- ・生野菜に偏らないように、調理(蒸す、茹でる、煮る、焼く、炒める、揚げる等)の工夫をして、加熱した野菜料理を意識的にとり入れましょう。
- ・旬の食材を活用し、食事に季節感を盛り込みましょう。
- ・味付けが濃くならないよう、特に調味による塩分や砂糖のとり過ぎに注意しましょう。
- ・炒め物やドレッシングの油が多くなりすぎないように、油脂を使った料理の品数と調味の量に注意しましょう。
- ・野菜ジュース(100%)については手軽にとることができるので、普段野菜が不足しがちな人が組み合わせて利用するのはよいですが、それだけで野菜の不足を完全に補うことができるわけではないため留意しましょう。なお、野菜ジュース(100%)は飲んだ重量の半分として数えます。

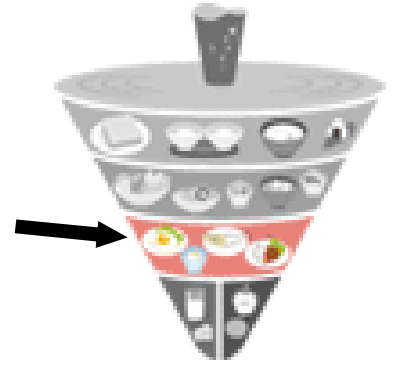
例：野菜ジュース(100%)を200ml飲んだとき

… 100gの野菜として1つ(SV)

③主 菜

*主材料：肉・魚・卵・大豆料理

*栄養学的な位置づけ：主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源



*調味・調理法：

主材料はたんぱく質と脂質を多く含んでおり、独特の風味をもつ食品が多いので、素材の持ち味を活かしておいしい食物にするために調味・調理が欠かせません。

*食事別のとり方：1日3つ(SV)

食事別配分の基準 = 朝：昼：夕=1つ：1つ：1つ

主材料の種類により栄養価が大きく異なるので、主材料の配分に留意し、好きな料理は特に食べ過ぎてしまうことが多いので、品数や量に注意しましょう。

*目安とする量：

1つ(SV)：卵1個、ハム2枚、ウィンナー2本(45g)、ベーコン45g、はんぺん1枚(60g)、さつま揚げ(50g)、ちくわ(50g)、かまぼこ(50g)、豆腐1/3丁(100g)、納豆小鉢1杯(40g)、油揚げ1枚(30g)、エビフライ1個(30g)

2つ(SV)：刺身(60g)、焼き魚(80g)、魚の天ぷら(60g)、煮魚(60g)

3つ(SV)：ハンバーグ(肉100g程度)、豚肉のしょうが焼き(肉90g)、鶏肉の唐揚げ(肉100g)

*留意点

・「食事バランスガイド 3～5歳児向け」のコマの料理例にある、魚料理の1/2つ、肉料理の1/3つは、大人の標準的な量の料理では、魚料理は2つ(SV)分、肉料理は3つ(SV)分にあたります。

例1)：大人のハンバーグ1個分(90g)(=3つ(SV))の1/3量で幼児分を作る場合、幼児分の1個(30g)は1つ(SV)となります。

例2)：大人の煮魚1切(80g)(=2つ(SV))の1/2量で幼児分を作る場合、幼児分の1切れ(40g)は1つ(SV)となります。

④牛乳・乳製品

***栄養学的な位置づけ：**主にカルシウム、たんぱく質、脂質の供給源

***調味・調理法：**

「牛乳・乳製品」は、そのままの飲用とすることもでき、容易に摂取できる便利な食品です。一方、ポタージュスープやホワイトソースなどの料理、ゼリーやプリン等、お菓子の主材料として利用されることも多いです。

***とり方：**1日2つ(SV)

毎日コップ1杯の牛乳を目安にします。

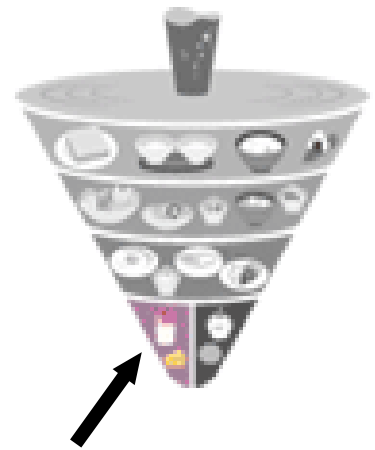
***目安とする量**

1つ(SV)：牛乳コップ半分(90ml)、ヨーグルト1個(100g)、スライスチーズ1枚(20g)

2つ(SV)：牛乳コップ1杯(180ml)、ヨーグルト・ドリンクタイプ(180ml)

***留意点**

- 牛乳、ヨーグルト、チーズなどは、種類によって脂質の含有量が異なるので、料理に使用する場合や摂取量が多い場合には、脂質のとり過ぎに注意をしましょう。
- 牛乳を水代わりに飲用するとエネルギーのとり過ぎにもなるので、注意をしましょう。



⑤果 物

***栄養学的な位置づけ**：主にビタミンC、カリウムなどの供給源
食物繊維やビタミン、水分が多い

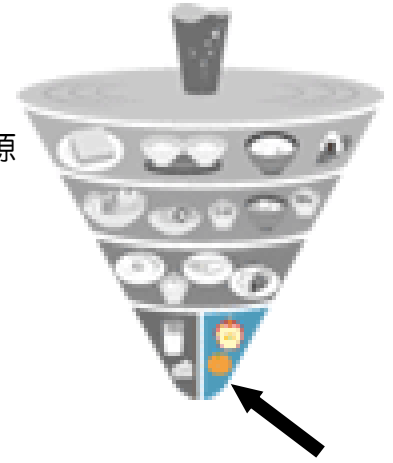
***とり方**：1日1～2つ(SV)

***目安とする量**

1つ(SV)： みかん1個、キウイフルーツ1個、バナナ1本、
柿 小1個いちご6個、りんご 1/2 個、梨 1/2 個、
桃1個、ぶどう半房、果汁 100%ジュース コップ1杯 (200ml)

***留意点**

- 果汁 100%ジュースは飲んだ重量の半分として取り扱います。しかし、果物に比べてビタミンや食物繊維は少なめで、エネルギーの過剰摂取につながりやすいので注意しましょう。なるべく果汁 100%ジュースばかりでなく、果物も食べるようにしましょう。
- 果物の缶詰は生の果物に比べて、砂糖が多く含まれるため菓子として扱います。



参考：社団法人日本栄養士会「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル
東京都幼児向け食事バランスガイド指導マニュアル

5) 5つの料理区分以外の食品の取扱い

食事バランスガイドでは、コマの量的な目安が示された5つの料理区分の他に、コマのひもや軸にあたる、量的な目安が表されていない「菓子・嗜好飲料」「水・お茶」があります。

また、料理の中で使用される油脂・調味料は、表されていません。



① 菓子・嗜好飲料の取扱い

菓子・嗜好飲料については、食生活にアクセントを加えるものとして「楽しく適度に」というメッセージを込めて、食事バランスガイドではコマの“ひも”で表されています。

幼児のおやつ(間食)は、1日のエネルギー量(1,250~1,300kcal)の10~20%、200kcal 前後が目安です。保育園でも、おやつ(間食)は主食や副菜が主に提供されますが、お菓子等が提供されることもあります。家庭でも、お菓子等を全く与えていない家庭は少ないと思われるので、保護者へは「おやつは時間と量を決めて」与えるように、とり過ぎないように伝えましょう。主食や副菜をおやつ(間食)に食べることも勧めましょう。(P.12、13 参照)

参考:【主なおやつを目分量とエネルギー】

市販されているお菓子やパン等の1個当たりの量から「日本食品標準成分表」を用いてエネルギー量を算出

食品名	目安量	エネルギー
揚げ煎餅	1枚 (10g)	47 kcal
ポテトチップス	1袋 (30g)	166 kcal
ビスケット	3枚 (20g)	86 kcal
プリン	1個 (80g)	101 kcal
ドーナツ小	1個 (30g)	116 kcal
肉まん	1個 (80g)	201 kcal
今川焼き(あんこ)	1個 (80g)	178 kcal
クリームパン・小	1個 (40g)	122 kcal

② 水・お茶の取扱い

水・お茶については、1日の中でしっかりとりたいものです。食事バランスガイドではコマの“軸”として表されています。

子どもの体は70～80%が水分であり、大人の60%よりも多く占めています。体内の水分が減り過ぎるのを防ぎ、失った分を補うために、食事以外でも水または麦茶などで水分補給をするよう勧めましょう。

また、健康で普通に食事が出ているときには、糖分やエネルギーの多い水分に注意するよう伝えましょう。

③ 運動・遊びについて

食事バランスガイドのコマは、運動することにより回転し、初めて安定することが示されています。幼児の日常生活でも、生活リズムを整えるためにも、食事や睡眠とともに運動や遊びを楽しくすることが大切です。

好き嫌いなく何でも食べると、コマのバランスがとれてもっと元気になり、さらに運動をするとコマが回る、運動の大切さも伝えましょう。

④ 油脂・調味料の取扱い

油脂・調味料については、料理の中に含まれているものであり、料理によって表される食事バランスガイドでは表現されていません。調理方法によっては、エネルギーのとり過ぎや、脂肪や塩分のとり過ぎが考えられます。

幼児が日々の食事において、素材の味を体験し、なるべく薄味に慣れ親しめるよう、心がけることを勧めましょう。

6) 献立例の作り方と栄養価について

※献立の中に、「だし汁」が使われています。

カップ 1 杯分のかんたん“だし汁”の作り方をこちらに掲載しますので、どうぞ参考になさってください。

かんたん“だし汁”の作り方

- ・水 1 カップ(200ml)
 - ・かつお節 小 1 袋(3g)
- ① 水を耐熱のカップ(またはマグカップ)に入れ、電子レンジで熱湯にする。
 - ② ①にかつお節を加え、しばらくして、かつお節が沈んだら茶こしでこして、出来上がり。

春・夏の献立

<朝食>

主食 ごはん【主食1つ(SV)】 1人 100g(子ども茶碗1杯)

汁物 かぶと油揚げの味噌汁【副菜0.5つ(SV)】

材 料	1 人分	作り方
かぶ	30g	① かぶはいちょう切り、油揚げは油抜きをしてせん切りにする。 ② 鍋にだし汁を沸かし、かぶを加える。火が通ったら油揚げ、味噌を加え、煮立つ直前に火を止める。
油揚げ	5g	
だし汁	100ml	
味噌	小さじ 5/6(5g)	

主 菜 あじの塩焼き 【主菜1つ(SV)】

材 料	1 人分	作り方
あじ	1/2尾	あじは 3 枚おろし、1人1枚とし、塩を振ってグリルで両面焼く。
塩	少々(0.1g)	

副 菜 小松菜のお浸し 【副菜0.5つ(SV)】

材 料	1 人分	作り方
小松菜	30g	① 小松菜は茹でて一口大に切り、よく水をきる。 ② だし汁としょうゆをあわせ、小松菜を入れる。
だし汁	小さじ 4/5(4g)	
しょうゆ	小さじ 1/3(2g)	

デザート ヨーグルトのブルーベリー添え【乳製品1つ(SV)】

材 料	1 人分	作り方
ヨーグルト	80g	① ヨーグルトを器に盛り、上からブルーベリーを飾る。
ブルーベリー	3 粒	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	3	0.1	0
味噌汁	36	1.8	2.1	2.6	30	0.5	0.7
あじの塩焼き	42	7.2	1.2	0	9	0.2	0.2
小松菜のお浸し	5	0.7	0.1	0.9	52	0.8	0.3
ヨーグルト・ブルーベリー添え	56	3.4	0.2	10.1	96	0.1	0.2
合 計	307	15.6	3.9	50.7	190	1.7	1.4

<昼 食>

主食 冷やしうどん(冷汁)【主食1つ(SV)】

材 料	1 人分	作り方
茹でうどん	3/4 玉(150g)	① 鍋に湯を沸かし、沸騰したらうどんを茹でる。茹であがったら、冷水にさらし、ザルにあげる。 ② ごまは炒ってすり鉢でよくすり、せん切りにした、しその葉を加える。 ③ ②に、味噌・砂糖・みりん・しょうゆを加えてすり合わせる。 ④ だし汁を少しずつ加え、味をみながらのぼす。 ⑤ 薄切りにしたきゅうりを加えて冷やす。
いりごま	小さじ1(3g)	
味噌	小さじ1(6g)	
砂糖	小さじ1/2(3g)	
みりん	小さじ 1/2(3g)	
だし汁	75ml	
きゅうり	1/6 本(15g)	
しその葉	1g	

主 菜 生揚げのソテー【主菜1つ(SV)】

材 料	1 人分	作り方
生揚げ	50g	① 油抜きをして、一口大に切る。 ② フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼く。
植物油	小さじ 1/4(1g)	

副 菜 かぼちゃと切り昆布の煮物【副菜1つ(SV)】

材 料	1 人分	作り方
かぼちゃ	50g	① かぼちゃを一口大に切り、刻み昆布は水でさっと戻す。 ② 鍋に砂糖・しょうゆ・水を入れ、かぼちゃと刻み昆布を加えて火にかける。 ③ かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
刻み昆布	1g	
砂糖	小さじ 1・1/3(4g)	
しょうゆ	小さじ 1/4(1.5g)	
水	大さじ 2(30ml)	

副 菜 枝豆【カウントなし】

材 料	1 人分	作り方
枝豆	さやつき 20g	① 枝豆は塩少々をふって、熱湯で茹でる。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
冷やしうどん(冷汁)	212	5.6	2.6	39.9	59	0.8	1.4
生揚げのソテー	84	5.4	6.7	0.5	120	1.3	0
かぼちゃと切り昆布 の煮物	63	1.2	0.2	15.0	17	0.4	0.3
枝豆	14	1.2	0.6	0.9	6	0.3	0.1
合計	373	13.4	10.1	56.3	202	2.8	1.8

<おやつ(間食)>

飲み物 牛乳〔乳製品1つ(SV)〕 1人 100ml

副菜 茹でじゃがバター〔副菜1つ(SV)〕

材 料	1 人分	作り方
じゃがいも	大 1/2 個(90g)	① 鍋に水を入れ、洗ったじゃがいもを入れ火にかける。 ② 茹であがったら器に盛り、バターを添える。
バター	大さじ 1/2(6g)	

デザート すいか〔果物0.5つ(SV)〕 すいか 1人 50g

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
牛乳	67	3.3	3.8	4.8	110	0	0.1
茹でじゃがバター	113	1.4	5.0	15.8	4	0.4	0.1
すいか	19	0.3	0.1	4.8	2	0.1	0
合計	199	5.0	8.9	25.4	116	0.5	0.2

※幼児のおやつ(間食)は、1日のエネルギー量の10~20%、200kcal前後が目安です。

※幼児にとってのおやつは食事の一部で、3食でとりきれない栄養を補給する役割があります。

主食や副菜、果物などを十分にとり、できるだけ菓子・嗜好飲料は控えましょう。

※お菓子等を全く与えていない家庭は少ないと思われますので、保護者へは「おやつは時間と量を決めて」

与えるように、とり過ぎないように伝えましょう。主食や副菜をおやつ(間食)に食べることも勧めましょう。

<夕食>

主食 ごはん【主食1つ(SV)】 1人 100g(子ども茶碗1杯)

汁物 そうめんとオクラのすまし汁【カウントなし】

材 料	1 人分	作り方
そうめん	7g	① そうめんはさつと茹で、オクラは小口切りにする。 ② 鍋にだし汁を沸かし、調味料を入れる。 ③ 器にそうめんとオクラを入れ、汁を注ぐ。
オクラ	7g	
だし汁	100ml	
塩	少々(0.3g)	
しょうゆ	少々(0.5g)	

主 菜 うなぎの卵とじ【主菜1つ(SV)】

材 料	1 人分	作り方
うなぎ蒲焼	20g	① うなぎは1センチ幅に切り、小骨は少し刻んでおく。たまねぎは薄切りにする。 ② 鍋にAの調味料とたまねぎを入れ、その上に蒲焼をのせて煮る。 ③ たまねぎに火が通ったら、溶き卵をまわし入れる。
卵	1/2 個	
たまねぎ	10g	
しょうゆ	小さじ 1/3 (2g)	
みりん	小さじ 1/3 (2g)	
砂糖	小さじ 1/3 (1g)	
だし汁	小さじ 2 (10ml)	

副 菜 野菜サラダ【副菜1つ(SV)】

材 料	1 人分	作り方
レタス	10g	① レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは5～6cm長さのスティックに切る。トマトはくし型に切る。 ※生のとうもろこしを使うときは、茹でて実を取り使用する。 ② 器に野菜を盛り付けて、ドレッシングを添える。
きゅうり	10g	
トマト	30g	
コーン缶	10g	
フレンチドレッシング	8g	

デザート いちご【果物 0.5つ(SV)】 1人 50g(中3個)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	3	0.1	0
そうめんとオクラの すまし汁	29	1.1	0.1	6.0	10	0	0.8
うなぎの卵とじ	111	8.1	6.8	3.7	46	0.7	0.7
野菜サラダ	50	0.8	3.6	4.4	8	0.2	0.2
いちご	17	0.5	0.1	4.3	9	0.2	0
合計	375	13.0	10.9	55.5	76	1.2	1.7

秋・冬の献立

<朝食>

主食 焼き餅〔主食1つ(SV)〕

材 料	1 人分	作り方
切り餅	1.5 枚(75g)	① 餅は焼いて、1 枚は湯をくぐらせ、きなこ砂糖をあわせたものをまぶし、もう1枚はしょうゆをつける。
〔きなこ	2g	
〔砂糖	小さじ 2/3(2g)	
しょうゆ	小さじ 1/3(2g)	

主 菜 松風焼き〔主菜1つ(SV)〕

材 料	1 人分	作り方
鶏ひき肉	30g	① 長ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。 ② ①とひき肉・卵・パン粉・味噌をあわせ、ねばりが出るまでよく混ぜる。 ③ オープントースターの天板に油をひき、②を2センチ厚さの小判型にし、上にごまをふって、中まで火が通るように焼き上げる。
長ねぎ	2g	
しょうが	0.5g	
卵	7g	
パン粉(乾燥)	大さじ 1(3g)	
味噌	小さじ 1/5(5g)	
油	小さじ 1/2 弱 (1.5g)	
いりごま	小さじ 1/3(1g)	

副 菜 紅白なます〔副菜 0.5 つ(SV)〕

材 料	1 人分	作り方
大根	30g	① 大根・にんじんはせん切りにして塩をふる。 ② 砂糖・酢をあわせ、①を漬ける。
にんじん	5g	
塩	小さじ 1/5(1g)	
〔砂糖	小さじ 1(3g)	
〔酢	小さじ 1(3g)	

デザート くわいきんとん〔副菜1つ(SV)〕

材 料	1 人分	作り方
〔さつまいも	40g	① くわいは皮をむき、水からゆで柔らかくなったら砂糖を加え、弱火で30分くらい煮る。 ② さつまいもは1センチ厚さの輪切りにし、皮をむいて水にさらす。水気を切って鍋に入れ、水をひたひたに入れ、柔らかくなるまでゆでる。 ③ さつまいもを裏ごし、砂糖、くわいの煮汁を加え、弱火にかけて練りあげる。①のくわいを入れ、仕上げる。
〔砂糖	小さじ 1(3g)	
〔くわい	10g	
〔砂糖	小さじ 1(3g)	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
焼き餅	194	4.1	1.1	40.5	11	0.4	0.3
松風焼き	103	8.4	5.7	3.3	26	0.8	0.7
紅白なます	20	0.2	0	4.8	8	0.1	1.0
くわいきんとん	90	1.1	0.1	21.3	17	0.4	0
合計	407	13.8	6.9	69.9	62	1.7	2.0

<昼食>

主食 ごはん〔主食1つ(SV)〕 1人 100g(子ども茶碗1杯)

汁物 味噌けんちん汁〔副菜1つ(SV)〕

材 料	1 人 分	作 り 方
豆腐	20g	① 大根、人参はいちょう切り、さといもは乱切り、生しいたけはせん切り、こんにゃくは一口大にし、長ねぎは小口切りにする。 ② だし汁に①を加え柔らかくなるまで煮る。 ③ 味噌を入れて味を調べ、さいの目に切った豆腐を加える。
大根	15g	
にんじん	10g	
さといも	15g	
生しいたけ	5g	
こんにゃく	10g	
長ねぎ	5g	
だし汁	80ml	
味噌	小さじ 5/6(5g)	

主 菜 トンカツ〔主菜1つ(SV)〕

材 料	1 人 分	作 り 方
豚ひれ肉	30g	① 肉に塩、こしょう各少々で下味をつけ、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる。
塩	少々(0.10g)	
こしょう	少々(0.02g)	
小麦粉	小さじ 1(3g)	
卵	5g	
パン粉(乾燥)	大さじ 1(3g)	
揚げ油	適宜	

副 菜 ほうれん草のサラダ〔副菜1つ(SV)〕

材 料	1 人 分	作 り 方
ほうれん草	35g	① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。 ② しょうゆ、酢、ごま油でドレッシングを作り、①を和える。
しょうゆ	小さじ 1/4(1.5g)	
酢	小さじ 1/5(1g)	
ごま油	小さじ 1/2 弱(1.5g)	

デザート ヨーグルト和え〔乳製品1つ(SV)・果物 0.5 つ(SV)〕

材 料	1 人 分	作 り 方
ヨーグルト(無糖)	80g	① 柿は食べやすい大きさに切り、ヨーグルトと和える。
柿	1/4 個(50g)	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	3	0.1	0
けんちん汁	45	2.9	1.2	5.7	46	0.5	0.7
トンカツ	93	8.0	4.4	4.3	6	0.4	0.1
ほうれん草のサ ラダ	22	0.9	1.6	1.3	17	0.7	0.2
ヨーグルト和え	80	3.1	2.5	11.9	101	0.1	0.1
合計	408	17.4	10.0	60.3	173	1.8	1.1

<おやつ(間食)>

飲み物 牛乳〔乳製品1つ(SV)〕 1人 100ml

主食 新米おにぎり〔主食1つ(SV)〕 1人 子ども茶碗 1杯分

材 料	1 人 分	作り方
ごはん	90g	① ラップの上にごはんをのせ、昆布の佃煮を真ん中にいれる。 ② ラップごと包み、形を整えて焼きのりを巻く。
昆布佃煮	2g	
焼きのり	小 1 枚(0.2g)	

デザート 梨〔果物 0.5 つ(SV)〕 梨 1 人 50g(1/4 個)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
牛乳	67	3.3	3.8	4.8	110	0	0.1
新米おにぎり	153	2.5	0.3	34.2	7	0.1	0.1
梨	22	0.2	0.1	5.7	1	0	0
合計	242	6.0	4.2	44.7	118	0.1	0.2

※幼児のおやつ(間食)は、1日のエネルギー量の10~20%、200kcal前後が目安です。

※幼児にとってのおやつは食事の一部で、3食でとりきれない栄養を補給する役割があります。

主食や副菜、果物などを十分にとり、できるだけ菓子・嗜好飲料は控えましょう。

※お菓子等を全く与えていない家庭は少ないと思われますので、保護者へは「おやつは時間と量を決めて」
与えるように、とり過ぎないように伝えましょう。主食や副菜をおやつ(間食)に食べることも勧めましょう。

<夕食>

主食 しめじごはん〔主食1つ(SV)〕 1人 100g(子ども茶碗1杯)

材 料	1人分	作り方
米	45g	① しめじは石突きを取り、小房に分ける。 ② 人参は千切り、油揚げは油抜きをしてせん切りにする。 ③ といだ米と①、②、調味料を入れ、米の1.2倍の水(120ml)を加えて炊く。
しめじ	10g	
にんじん	5g	
油揚げ	5g	
しょうゆ	小さじ1/2(3g)	
みりん	小さじ1/6(1g)	

汁物 白菜のスープ〔副菜0.5つ(SV)〕

材 料	1人分	作り方
白菜	30g	① 白菜は短冊切りにする。 ② わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋に湯を沸かし、①、②、コンソメを入れ、柔らかくなったら、こしょうを振る。
わかめ	3g	
固形コンソメ	0.7g	
こしょう	少々(0.02g)	
水	100ml	

主 菜 さんまの香り焼き〔主菜1つ(SV)〕

材 料	1人分	作り方
さんま	1/2尾	① さんまは内臓を取り、半分に切る。 ② しょうがはすりおろし、しょうゆとごま油をあわせる。 ③ さんまを②に漬け込み、じっくり焼く。 ※または、さんまを焼きながら、②を塗ってもよい。
しょうが	0.5g	
しょうゆ	小さじ1/3(2g)	
ごま油	小さじ1/4(1g)	

副 菜 ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ〔副菜0.5つ(SV)〕

材 料	1人分	作り方
ブロッコリー	35g	① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ② ①とカッテージチーズをあわせて器に盛り、マヨネーズを添える。
カッテージチーズ	15g	
マヨネーズ	小さじ1/2(2g)	

デザート みかん〔果物1つ(SV)〕 1人1個 80g

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
しめじごはん	195	3.9	2.1	38.9	20	0.4	0.4
白菜のスープ	6	0.3	0	1.4	14	0.1	0.3
さんまの香り焼き	119	6.7	9.6	0.2	12	0.5	0.4
ブロッコリーサラダ	42	3.5	2.4	2.2	21	0.4	0.2
みかん	37	0.6	0.1	9.6	17	0.2	0
合計	399	15.0	14.2	52.3	84	1.6	1.3

3 付録

1) 食事バランスガイドより主な料理・食品の「つ(SV)」サイズとその重量一覧

○主な料理・食品の主材料構成

	料理区分	料理名	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					料理の主材料とその重量(単位:グラム)
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
1	主食	白がゆ	1					米 40
2		ご飯・S	1					ご飯 100
3		おにぎり(1個分)	1					ご飯 100
4		ご飯・M	1.5					ご飯 150
5		ご飯・L	2					ご飯 200
6		エビピラフ	2	1	1			米 100,たまねぎ 30,マッシュルーム 20,えび 30
7		すし(にぎり)	2		2			米 100,まぐろ 10,いか 10,えび 10,卵 12
8		親子丼	2	1	2			ご飯 200,たまねぎ 60,皮なし鶏むね肉 30,卵 50
9		天丼	2					ご飯 200,えび 30
10		ビビンバ	2	2	2			ご飯 200,ほうれんそう 50,だいこん 40,ぜんまい 25,牛かた肉 50,卵 25
11		うな重	2		3			ご飯 200,うなぎかば焼き 80
12		チキンライス	2		1			米 100,皮なし鶏もも肉 40
13		チャーハン	2	1	2			米 100,にんじん 20,根深ねぎ 20,しいたけ(生)10,ピーマン 10,ハム 20,卵 50
14		カレーライス	2	2	2			ご飯 200,じゃがいも 65,たまねぎ 65,にんじん 30,豚もも肉 60
15		カツ丼	2	1	3			ご飯 200,たまねぎ 50,豚もも肉 80
16		食パン(6枚切り)	1					食パン(6枚切り)60
17		ぶどうパン	1					ぶどうパン 80
18		トースト(6枚切り)	1					食パン(6枚切り)60
19		食パン(4枚切り)	1					食パン(4枚切り)90
20		ロールパン(2個)	1					ロールパン 60
21		調理パン	1					コッペパン 60
22		トースト(4枚切り)	1					食パン(4枚切り)90
23		ピザトースト	1			4		食パン(6枚切り)60,チーズ 30
24		クロワッサン(2個)	1					クロワッサン 80
25		ハンバーガー	1		2			コッペパン 60,合挽き肉 70
26		ミックスサンドイッチ	1	1	1	1		食パン 100,きゅうり 40,レタス 10,ハム 20,卵 25,チーズ 20
27		かけうどん	2					茹でうどん 300
28		ラーメン	2					中華茹でめん 230
29		チャーシューメン	2	1	1			中華茹でめん 230,メンマ 20,青菜 30,焼き豚 30
30		ざるそば	2					茹でそば 300
31		マカロニグラタン	1			2		マカロニ(乾),牛乳 105,パルメザンチーズ 6
32		スパゲティ(ナポリタン)	2	1				スパゲティ(乾)100,たまねぎ 40,にんじん 20,マッシュルーム 20,ピーマン 15
33		焼きそば	1	2	1			中華蒸しめん 150,キャベツ 75,たまねぎ 50,にんじん 20,ピーマン 10,豚もも肉 40
34		天ぷらうどん	2		1			茹でうどん 300,えび 40
35		天津メン	2		2			中華茹でめん 230,卵 100
36		たこ焼き	1		1			小麦粉 50,たこ 20,卵 25
37		お好み焼き	1	1	3			小麦粉 50,キャベツ 40,山芋 20,豚ばら肉 30,いか 40,さくらえび 2
38	副菜	冷やしトマト		1				トマト 100
39		ほうれん草のお浸し		1				ほうれんそう 80
40		にんじんのバター煮		1				にんじん 70
41		春菊のごまあえ		1				しゅんぎく 80
42		茹でブロッコリー		1				ブロッコリー80
43		小松菜の炒め煮		1				こまつな 60,切り干し大根 8
44		かぼちゃの煮物		1				かぼちゃ 100

料理区分	料理名	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					料理の主材料とその重量(単位:グラム)
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
45	ほうれん草の中華風炒めもの		2				ほうれんそう 70,もやし 50,たけのこ 10
46	根菜の汁		1				だいこん 40,ごぼう 10,しいたけ(生)10,にんじん 10,根深ねぎ 5
47	きゅうりのもろみ添え		1				きゅうり 80
48	きゅうりとわかめの酢の物		1				きゅうり 50,生わかめ 25
49	キャベツのサラダ		1				キャベツ 40,きゅうり 10,にんじん 5
50	レタスときゅうりのサラダ		1				レタス 30,きゅうり 25,トマト 30
51	野菜スープ		1				キャベツ 30,たまねぎ 20,にんじん 10,さやえんどう 5,セロリ 5
52	枝豆		1				えだまめ(さやつき 100g) 50
53	なます		1				だいこん 60,にんじん 20
54	きんぴらごぼう		1				ごぼう 60,にんじん 10
55	切り干し大根の煮物		1				切り干し大根 15,しいたけ 20,にんじん 10
56	コーンスープ		1				スイートコーン 60,たまねぎ 20
57	野菜の煮しめ		2				さといも 50,しいたけ 15,にんじん 15,れんこん 15,こんにやく 15,ごぼう 15,たけのこ 15
58	もやしにら炒め		1				緑豆もやし 80,にら 10,にんじん 5
59	なすのしぎやき		2				なす 100,ピーマン 30
60	キャベツの炒め物		2				キャベツ 100,たまねぎ 25,しいたけ(生)20,にんじん 15,ピーマン 10
61	野菜の天ぷら		1				かぼちゃ 20,さつまいも 15,だいこん 15,ししとうがらし 10,なす 10,れんこん 10
62	じゃが芋のみそ汁		1				じゃがいも 50,たまねぎ 20,生わかめ 10
63	里芋の煮物		2				さといも 100,しいたけ 10,にんじん 10,さやいんげん 6
64	ポテトフライ		1				じゃがいも 100
65	ふかし芋		1				さつまいも 100
66	ポテトサラダ		1				じゃがいも 50,きゅうり 20,にんじん 10
67	じゃが芋の煮物		2				じゃがいも 100,たまねぎ 15,にんじん 15
68	コロッケ		2				じゃがいも 100,たまねぎ 20
69	うずら豆の含め煮		1				えんどう豆(乾)20
70	きのこのバター炒め		1				えのきたけ 25,しいたけ 25,しめじ 25
71	海藻とツナのサラダ		1				赤とさかのり(生)15,青とさかのり(生)15,きゅうり 20,生わかめ 20
72	ひじきの煮物		1				ひじき(乾)10,にんじん 20
73	ウィンナーのソティ			1			ウィンナーソーセージ 45
74	焼きとり			2			皮つき鶏もも肉 75
75	ロールキャベツ		3	1			豚ひき肉 40,ベーコン 5,キャベツ 150,たまねぎ 50
76	鶏肉のから揚げ			3			皮つき鶏もも肉 100
77	ギョーザ		1	2			豚ひき肉 50,キャベツ 100
78	豚肉のしょうが焼き			3			豚かたロース肉 100
79	肉じゃが		3	1			牛かた肉 50,じゃがいも 100,しらたき 40,たまねぎ 40
80	トンカツ			3			豚ロース肉 80
81	クリームシチュー		3	2	1		皮つき鶏もも肉 75,じゃがいも 50,たまねぎ 50,にんじん 40,ブロッコリー 25,マッシュルーム 25,牛乳 105
82	ビーフステーキ			5			牛ヒレ肉 150
83	ハンバーグ		1	3			牛ひき肉 60,豚ひき肉 40,たまねぎ 40,レタス 10
84	酢豚		2	3			豚かたロース肉 100,たまねぎ 50,にんじん 25,たけのこ 20,ピーマン 8
85	すき焼き		2	4			牛かたロース肉 100,卵 50,豆腐 40,しらたき 75,しゅんぎく 30,しいたけ 20,ねぎ 20
86	さしみ			2			まぐろ 40,いか 20
87	干物			2			かます 50
88	たたき			3			かつお 70
89	さけの塩焼き			2			さけ 60
90	魚のムニエル			3			さけ 70
91	煮魚			2			さば 60
92	さんまの塩焼き			2			さんま 65

	料理区分	料理名	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					料理の主材料とその重量(単位:グラム)	
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
93	主菜	魚の照り焼き			2			ぶり 70	
94		南蛮漬け			2			あじ 70	
95		おでん		4	2			豆腐 80,さつま揚げ 50,ちくわ 15,だいこん 100,こんにゃく 80,さといも 50,ふき 15,ごぼう 10	
96		魚のフライ			2			たら 60	
97		天ぷら(盛り合わせ)		1	2			きす 40,いか 20,えび 15,だいこん 25,さつまいも 20,にんじん 20,しいたけ 15,ししとうがらし 10	
98		茶碗蒸し			1			卵 25,鶏ささみ肉 10,かまぼこ 8	
99		目玉焼き			1			卵 50	
100		卵焼き			2			卵 75	
101		スクランブエッグ(オムレツ)			2			卵 100	
102		冷奴			1			豆腐 150	
103		納豆			1			納豆 50	
104		がんもどきの煮物		1	2			がんもどき 60,だいこん 50,にんじん 20,しゅんぎく 10	
105		麻婆豆腐			2			豚ひき肉 25,木綿豆腐 150	
106		牛乳・乳製品	ヨーグルト				1		ヨーグルト 83
107			プロセスチーズ				1		チーズ 20
108	牛乳						2	牛乳 200	
109	果物	もも					1	もも 100	
110		みかん					1	みかん 100	
111		りんご					1	りんご 100	
112		なし					1	なし 100	
113		ぶどう					1	ぶどう 100	
114		かき					1	かき 100	

※本表の料理の主材料は、「つ(SV)」の算出の基となった食材料で、合わせてその重量(単位:グラム)を示した。重量(単位:グラム)はいずれも正味重量である。

食材料の重量は原則として生の重量とした(副菜重量の「つ(SV)」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱った)。(フードガイド(仮称)策定検討作業部会)

参考:「食事バランスガイドーフードガイド(仮称)検討会報告書」

2) 保育園給食献立 (3~5歳児) より料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧

<主食>

		
<p>ごはん (子ども茶碗1杯) (主食1つ)</p>	<p>新米おにぎり 1個 (子ども茶碗 1杯分) (主食1つ)</p>	<p>新米おにぎり 小2個 (子ども 茶碗1杯分) (主食1つ)</p>
		
<p>鮭ごまおにぎり (主食1つ)</p>	<p>チーズのゆかりおにぎり (主食1つ、牛乳・乳製品0.5つ)</p>	<p>七草ごはん (主食1つ)</p>
		
<p>お赤飯 (主食1つ)</p>	<p>うずら豆のお赤飯 (主食1つ)</p>	<p>わかめごはん (主食1つ)</p>
		
<p>わかめとしらすのごはん (主食1つ)</p>	<p>しめじごはん (子ども茶碗1杯) (主食1つ)</p>	<p>秋色ごはん (主食1つ、副菜0.5つ)</p>
		
<p>たけのこごはん (主食1つ、副菜0.5つ)</p>	<p>ねぎごはん (主食1つ、副菜1つ)</p>	<p>ひじきごはん (主食1つ、副菜0.5つ)</p>



大豆ごはん
(主食1つ、主菜0.5つ)



納豆ごはん
(主食1つ、主菜0.5つ)



ガーリックライス
(主食1つ)



ケチャップライス
(主食1つ)



コーンライス
(主食1つ)



シーフードピラフ
(主食1つ、主菜0.5つ)



ターメリックライス
(主食1つ)



ミックスライス
(主食1つ)



炊き込みチャーハン
(主食1つ)



三色どんぶり (主食1つ、
副菜0.5つ、主菜1つ)



うなぎ丼
(主食1つ、主菜1つ)



ビビンバ丼
(主食1つ、副菜1つ、主菜1つ)



こいのぼり (オムライス)
(主食1つ、主菜1つ)



恵方巻き
(主食1つ、副菜0.5つ)



五目寿司
(主食0.5つ、副菜0.5つ)



フルーツちらし寿司
(主食1つ、副菜0.5つ)



焼き餅 (きなこ・しょうゆ)
(主食1つ)



焼き餅 (きなこ・海苔)
(主食1つ)



ビーフン
(主食1つ)



冷やしうどん (茹でうどん 3/4袋)
(主食1つ)



きのこうどん
(主食1つ、副菜1つ、主菜1つ)



和風スパゲティ
(主食1つ、副菜0.5つ、主菜0.5つ)



シーフードスパゲティ
(主食1つ、副菜0.5つ、主菜0.5つ)



ひじき入りミートスパゲティ
(主食1つ、副菜0.5つ、主菜0.5つ)



マカロニアラビータ
(主食1つ、主菜1つ)



マカロニのひじきミートソース
(主食1つ、副菜0.5つ、主菜0.5つ)



マカロニフライ
(主食1つ、牛乳・乳製品 0.5つ)

		
<p>お好み焼き (主食 0.5 つ、副菜 0.5 つ、 主菜 0.5 つ)</p>	<p>もろへいやのお好み焼き (主食 0.5 つ、副菜 0.5 つ、 主菜 0.5 つ)</p>	<p>チヂミ (主食 0.5 つ、副菜 0.5 つ、 主菜 0.5 つ)</p>
		
<p>チヂミ・オーロラソース (主食 0.5 つ、副菜 0.5 つ、 主菜 0.5 つ)</p>	<p>手作りピザロール (主食 1 つ、牛乳・乳製品 1 つ)</p>	<p>手作りウインナーロールパン (主食 1 つ、主菜 1 つ)</p>
		
<p>コーンマヨネーズパン (主食 1 つ)</p>	<p>のりじゃこトースト (主食 0.5 牛乳・乳製品 0.5 つ)</p>	<p>フレンチトースト (主食 0.5 つ、主菜 0.5 つ)</p>

<副菜>

		
<p>茹でブロッコリー (副菜 0.5 つ)</p>	<p>ブロッコリー・プチトマト (副菜 0.5 つ)</p>	<p>枝豆 (副菜ー)</p>



小松菜のお浸し
(副菜 0.5 つ)



ほうれん草のお浸し
(副菜 0.5 つ)



青菜のごま和え
(副菜 0.5 つ)



小松菜のいそ和え
(副菜 0.5 つ)



コロコロ野菜のごま和え
(副菜 0.5 つ、主菜 0.5 つ)



キャベツの胡麻ネーズ和え
(副菜 0.5 つ)



三色ナムル
(副菜 1 つ)



紅白なます
(副菜 0.5 つ)



柿なます
(副菜 1 つ)



きゅうりとわかめの酢の物
(副菜 0.5 つ)



かぼちゃと切り昆布の煮物
(副菜 1 つ)



切干し大根の煮物
(副菜 0.5 つ)



ラタトゥユ
(主菜 0.5 つ、副菜 1 つ)



野菜サラダ
(副菜 1 つ)



グリーンサラダ
(副菜 0.5 つ)



フレッシュサラダ
(副菜 0.5 つ)



ヘルシーサラダ
(副菜 0.5 つ)



コールスローサラダ
(副菜 1 つ)



花野菜のサラダ
(副菜 1 つ)



ブロッコリーサラダ
(副菜 0.5 つ)



ブロッコリーとわかめのサラダ
(副菜 1 つ)



ブロッコリーとカッテージチ
ーズのサラダ
(副菜 0.5 つ、牛乳・乳製品ー)



ほうれん草のサラダ
(副菜 0.5 つ)



かぼちゃサラダ
(副菜 1 つ)



白菜のサラダ
(副菜 0.5 つ、果物 0.5 つ)



りんごと白菜のサラダ
(副菜 0.5 つ)



切干し大根のサラダ
(副菜 0.5 つ)



春雨サラダ
(副菜 0.5 つ)



中華サラダ
(副菜 0.5 つ)



わかめサラダ
(副菜 0.5 つ)



ひじきサラダ
(副菜 0.5 つ)



ひじきのサラダ
(副菜 0.5 つ)



かぶと油揚げの味噌汁
(副菜 0.5 つ)



キャベツの味噌汁
(副菜 0.5 つ)



なめこの味噌汁
(副菜 0.5 つ)



ほうれん草と油揚げの味噌汁
(副菜 0.5 つ)



具だくさんの味噌汁
(副菜 1 つ)



小松菜と根菜の味噌汁
(副菜 1 つ)



ミルク仕立ての味噌汁
(副菜 1 つ、牛乳・乳製品 0.5 つ)



けんちん汁
(副菜 1 つ)



かきたま汁
(副菜 0.5 つ)



卵とじ汁
(副菜 0.5 つ、主菜ー)



かみなり汁
(副菜 1 つ)



沢煮椀
(副菜 1 つ)



すいとん
(副菜 1 つ、主食 0.5 つ)



野菜わん
(副菜 0.5 つ)



すまし汁 (豆腐・ほうれん草)
(副菜一、主菜一)



そうめんとおクラのすまし汁
(副菜一)



かまぼこのお吸い物
(副菜 1 つ)



わかめのお吸い物
(副菜 1 つ)



白菜とわかめのスープ
(副菜 0.5 つ)



スープ (わかめ、もやし)
(副菜一)



スープ (わかめ、えのき、ねぎ)
(副菜一)



わかめスープ
(副菜 0.5 つ)



きのこスープ
(副菜 0.5 つ)



コンソメスープ
(副菜 1 つ)



シルバースープ
(副菜 0.5 つ)



ジュリエヌスープ①
(副菜 0.5 つ)



ジュリエヌスープ②
(副菜 0.5 つ)



トマトスープ
(副菜 0.5 つ)



ペイザンヌスープ
(副菜 0.5 つ)



マセドワンスープ
(副菜 0.5 つ)



ミラノ風スープ
(副菜 1 つ)



ゴーヤチップス
(副菜 0.5 つ)



天ぷら三種盛り
(副菜 1 つ)



天ぷら(さつまいも・かき揚げ)
(副菜 1 つ)



ラーパートアイ
(副菜 0.5 つ)



ぬか味噌漬け
(副菜 0.5 つ)



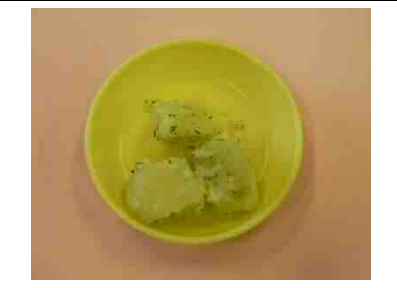
茹でとうもろこし
(副菜 1 つ)



くわいきんとん
(副菜 1 つ)



茹でじゃがバター
(副菜 1 つ)



粉ふきいも
(副菜 1 つ)



いももち
(副菜 0.5 つ)



フライドポテト
(副菜 0.5 つ)



じゃが芋もち
(副菜 1 つ)



ジャーマンサラダ
(副菜1つ)



大学芋
(副菜1つ)

<主菜>



あじの塩焼き (1尾)
(主菜2つ)



さんまの香り焼き (1/2尾) ①
(主菜1つ)



さんまの香り焼き (1/2尾) ②
(主菜1つ)



さんまの香り焼き (1匹)
(主菜2つ)



うなぎの卵とじ
(主菜1つ)



うなぎのかば焼き (20g・1切)
(主菜0.5つ)



魚の塩焼き
(主菜2つ)



かじきまぐろの角煮
(主菜1つ)



カジキマグロのフライ・オーロラソース
(主菜1つ)



アカウオの唐揚げ・和風サラダ
あえ
(主菜1つ、副菜0.5つ)



いかの天ぷら・野菜添え
(主菜1つ、副菜0.5つ)



いわしの塩焼き
(主菜1つ)



ナイユーパーツアイ
(主菜1つ、副菜0.5つ、
牛乳・乳製品0.5つ)



ぶりの照り焼き
(主菜1つ)



メダイのエスカベージュ
(主菜1つ)



鮭と野菜たっぷり味噌マヨネ
ーズ焼き
(主菜1つ、副菜1つ)



鯛のつと焼き
(主菜1つ、副菜0.5つ)



八宝菜
(主菜1つ、副菜0.5つ)



さつま揚げと野菜の煮物
(主菜1つ、副菜0.5つ)



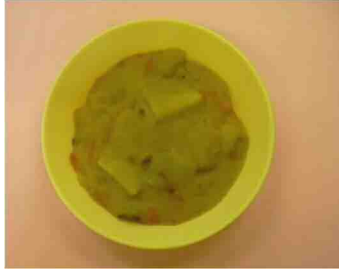
さつま揚げととうがんの煮物
(主菜1つ、副菜0.5つ)



はんぺんと野菜のふわふわ煮
(主菜1つ、副菜0.5つ)



ツナカレー (主菜1つ、副菜1つ、牛乳・乳製品 0.5つ)



ポークカレー (主菜1つ、副菜1つ、牛乳・乳製品 0.5つ)



トンカツ (1/3枚)
(主菜1つ)



チンジャオロース (主菜1つ、副菜1つ) ※皿にチーズもあり



シュウマイ
(主菜1つ)



肉じゃが
(主菜1つ、副菜1つ)



回鍋肉
(主菜1つ、副菜1つ)



ポーク味噌焼き
(主菜1つ、副菜 0.5つ)



豚肉の冷しゃぶ・茹でキャベツ
添え (主菜1つ、副菜1つ)



春巻き
(主菜1つ、副菜 0.5つ)



ウインナーのぽっかぽか煮
(主菜1つ、副菜1つ)



ミニアメリカンドック
(主菜1つ、主食 0.5つ)



ニラレバ炒め
(主菜1つ、副菜 0.5つ)



ミートローフ
(主菜1つ、副菜 0.5つ)



鶏肉のケチャップ焼き
(主菜1つ)



カレー風味のふっくらチキン・
温野菜 (主菜1つ、副菜0.5つ)



鶏肉と里芋の治部煮
(主菜1つ、副菜1つ)



鶏肉の治部煮
(主菜1つ、副菜1つ)



鶏肉の唐揚げ
(主菜1つ、副菜0.5つ)



揚げ鶏のマリネ・サラダミック
ス (主菜1つ、副菜0.5つ)



蒸し鶏のサラダ添え
(主菜1つ、副菜0.5つ)



卵と鶏肉のさっぱり煮
(主菜1つ、副菜1つ)



バンバンジー
(主菜1つ、副菜0.5つ)



白菜と肉団子のスープ
(主菜1つ、副菜1つ)



かぼちゃのシチュー
(主菜0.5つ、副菜1つ、
牛乳・乳製品0.5つ)



クリームシチュー
(主菜0.5つ、副菜1つ、
牛乳・乳製品0.5つ)



ポパイカレー
(主菜1つ、副菜1つ)



鶏肉のハンガリー煮込み
(主菜1つ、副菜1つ)



松風焼き
(主菜1つ)



鶏肉のケチャップ煮
(主菜1つ、副菜0.5つ)

<p>親子煮 (主菜1つ、副菜1つ)</p>	<p>ひき肉とじゃが芋の卵焼き (主菜1つ、副菜1つ)</p>	<p>キッシュ (主菜1つ、副菜0.5つ)</p>
<p>茶わん蒸し (主菜1つ)</p>	<p>卵とトマトのスープ (主菜0.5つ、副菜0.5つ)</p>	<p>スーミータン (主菜0.5つ、副菜0.5つ)</p>
<p>生揚げのソテー (主菜1つ)</p>	<p>けんちん揚げ (主菜1つ)</p>	<p>炒り豆腐 (主菜1つ)</p>
<p>うの花いり (主菜0.5つ、副菜0.5つ)</p>	<p>豆腐とにらの味噌汁 (主菜0.5つ)</p>	<p>麻婆豆腐 (主菜2つ)</p>
<p>チャチャンドウフ (主菜1つ、副菜0.5つ) ※皿にチーズもあり</p>	<p>豆腐の味噌グラタン (主菜1つ、副菜0.5つ、 牛乳・乳製品0.5つ)</p>	<p>海老入り豆腐の味噌グラタン (主菜1つ、副菜0.5つ、 牛乳・乳製品0.5つ)</p>

		
<p>高野豆腐とわかめの味噌汁 (主菜 0.5 つ)</p>	<p>油揚げと野菜の炒め物 (主菜 0.5 つ、副菜 0.5 つ)</p>	<p>ポークビーンズ (主菜 1 つ、副菜 1 つ)</p>
		
<p>プロテインサラダ (主菜 0.5 つ、副菜 0.5 つ)</p>		

<牛乳・乳製品>

		
<p>牛乳 100ml (牛乳・乳製品 1 つ)</p>	<p>ヨーグルト・ブルーベリー添え (牛乳・乳製品 1 つ)</p>	<p>ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト・柿) (牛乳・乳製品 1 つ、果物 0.5 つ)</p>
		
<p>チーズ (牛乳・乳製品 1 つ)</p>	<p>チーズのカリカリ揚げ (牛乳・乳製品 1 つ)</p>	<p>フルーツヨーグルト (牛乳・乳製品 1 つ、果物 0.5 つ)</p>



ミルクココア
(牛乳・乳製品 1 つ)

<果物>



いちご 中 3 粒 (果物 0.5 つ)



すいか (50g) (果物 0.5 つ)



梨 1/4 個 (果物 0.5 つ)



みかん 1 個 (果物 1 つ)



みかん半分① (果物 0.5 つ)



みかん半分② (果物 0.5 つ)



りんご 1/4 個 (果物 0.5 つ)



りんご 1/4 個 (果物 0.5 つ)



グレープフルーツ (果物 1 つ)

<おやつ（間食）>

※参考：子どもの1回のおやつを目分量です。

牛乳や乳製品、またはお茶等の飲み物、果物を組み合わせていただきます。

		
手作りチョコパン（主食1つ）	ココアパン	シナモンロールパン
		
シナモンシュガーラスク	かぼちゃ蒸しパン	パイナップル蒸しパン
		
りんご蒸しパン	蒸しパンジャムサンド	蒸しカステラ
		
バナナケーキ	黒ごまドーナツ	バナナの包み揚げ
		
チョコバナナクレープ	バナナの和風クレープ	おひなさまカップケーキ



お誕生日ケーキ①



お誕生日ケーキ②



お誕生日ケーキ③



マカロニのきなこ和え



マカロニあべかわ・きなこ



手作りクッキー



オートミールクッキー



レーズンロック



せんべい・クッキー



あられ



甘辛団子



豆腐団子・きなこ



おしるこ



お月見だんご



フルーツポンチ



野菜スイーツ人参ゼリー



ピーチゼリー



プリン



ヨーグルトケーキ



杏仁豆腐

3) 【ぬり絵】 さいたまし しょくじバランスガイド 3~5さいじむけ

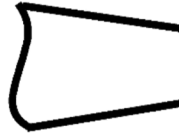
(次頁)

ヌゥとっしょにコマをまわそう!

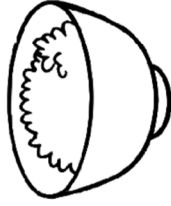
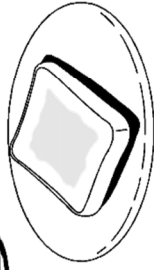
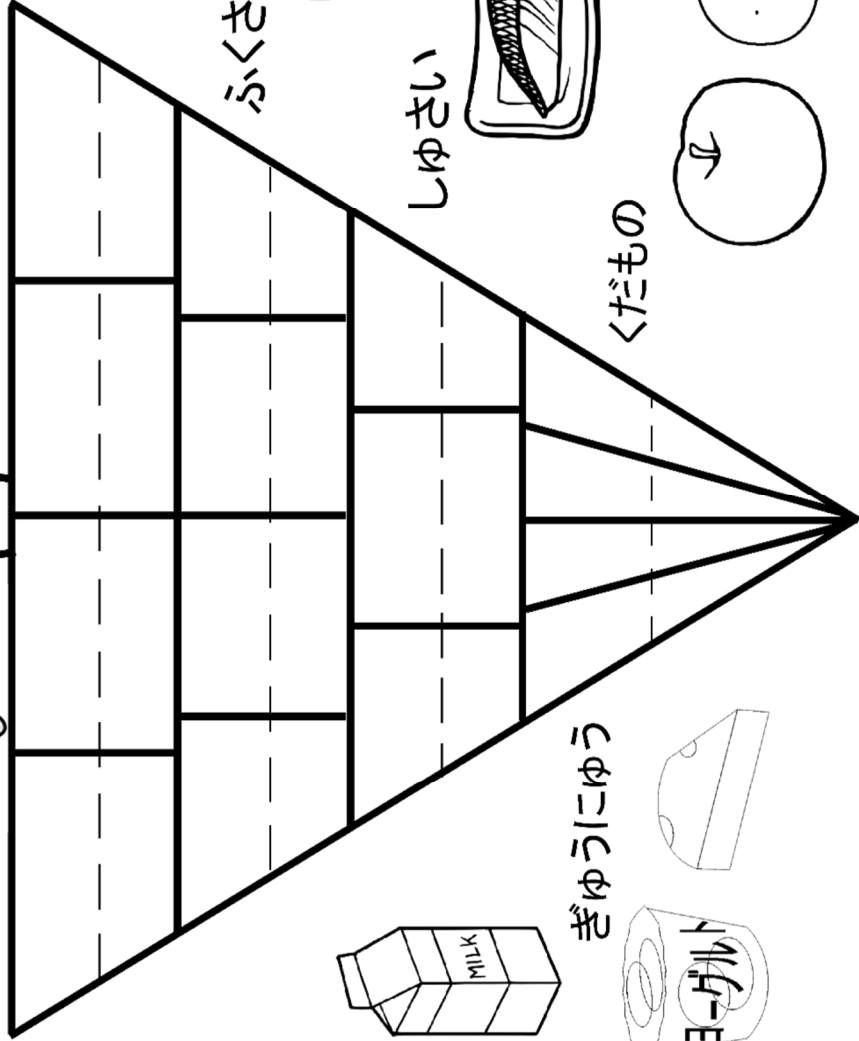
さいたまし しょくじバランスガイド 3～5さいむけ



なまえ



みず・おちや



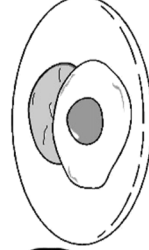
しゅしよく



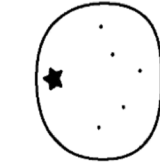
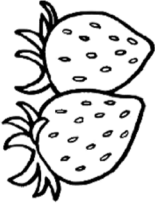
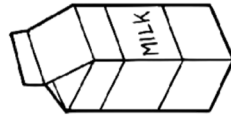
ふくさい



しゅさい



ぎゆうにゆう



くだもの

**さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け
活用マニュアル**

平成 21 年 3 月発行

令和 2 年 1 月改訂

さいたま市 保健福祉局 保健部 健康増進課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6 丁目 4 番 4 号

電話 048-829-1294 FAX 048-829-1967