

みんな大好き、元気、おいしいメニュー



発行にあたって

このたび、未来を担う子供たちの健やかな成長を願い、乳幼児期から学校給食までの食に携わる関係機関の協力により、この冊子を発行することができました。ご協力ありがとうございました。

食事は、体と心を育てる基盤であり、家族や地域との絆を深める大切な時間です。本冊子を通して、食の楽しさや学校給食のメニューを共有することで、家庭での食に関する会話のきっかけになればと思います。

また、次世代の育成に向けて「食」の大切さを見つめ直し、健康的な食生活を実現するヒントや、地域全体での取り組みに繋がれば幸いです。高校生や大人の方々も、なつかしい学校給食等を思い出して調理してみませんか！是非、ご活用ください。



保健福祉課



みんな大好き・元気・おいしいメニュー！

主食編

離乳食中期	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1、白菜入りパン粥		51	1.9	0.8	0.2
2、さつまいも粥		50	0.6	0.2	0.0

保育所給食

1、チキンライス		468	12.8	15.2	1.2
2、えびピラフ		296	10	5.6	0.8

学校給食

1、キャロットライス		299	5	1.4	0.5
2、ガーリックライス		315	6.6	4.6	1.0
3、ココア揚げパン		310	7.7	11.4	0.6
4、こぎつねごはん		357	9.4	4.8	0.9
5、ビビンバ		404	12.9	9.2	1.1
6、キーマカレー		301	15.5	10.8	1.0

主菜編

離乳食中期	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1、シチュー	26	2.6	0.4	0.1
2、白身魚のクリーム煮	27	1.1	1.4	0.1
3、吉野煮	31	2.1	1.1	0.2
4、大根と小松菜のそぼろ煮	12	1.5	0.1	0.1

保育所給食

1、マーボー豆腐	238	17.2	15.0	1.0
2、ヒレカツ	172	19.6	7.6	0.4
3、チキンカツ	152	14.2	7.8	0.2

学校給食

1、鶏肉とこんにゃくの甘辛炒め	93	8	4.4	0.7
2、ごまチキン	133	11.5	8.7	0.6
3、松風焼	121	10.5	5.5	0.6
4、ほうれん草のキッシュ	100	7.3	6.6	0.5
5、鶏肉の朝鮮焼き	116	10.7	6.9	0.3
6、鶏肉のはちみつ焼き	117	10.4	6.2	0.5
7、鶏肉のアップルソース焼き	91	10.4	3.8	0.5
8、ツナバーグ	119	9	7.1	0.5
9、厚揚げの肉味噌焼き	161	10.2	10.6	0.5
10、家常豆腐	128	8.1	8	0.9

11、アジのレモン煮	119	7.7	6.8	0.5
12、健次ナスのミートグラタン	129	6.9	7	0.8
13、いわしのかば焼き	154	8.1	8.6	0.5
14、ししゃもの南蛮だれ	39	2.6	2.4	0.4

副菜編

離乳食中期	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1、アスパラとレタスの白和え	13	1.3	0.6	0.0
2、さつまいもと豆腐のみぞれ煮	18	0.7	0.4	0.0

保育所給食

1、じゃこピーマン	50	4.8	1.6	1.0
2、ブロッコリーのサラダ	36	3.4	0.4	-
3、中華サラダ	54	0.4	2.0	0.2

学校給食

1、ふくふく豆	86	4	5.3	0
2、じゃがくん	90	1.8	4.1	0.3
3、ささみの梅サラダ	29	1.8	1.3	0.4
4、ひじきのマリネ	55	3.6	3.2	0.8
5、切り干し大根のごまマヨネーズ	70	1.7	4.7	0.3
6、ミモザ和え	38	2.6	2.2	0.5
7、さっぱり和え	18	1.9	0.1	0.3
8、彩り和え	29	1.9	1	0.4
9、打ち豆とひじきのサラダ	49	4	2	0.5
10、かみかみサラダ	39	2.1	2.2	0.3
11、小松菜のナムル	38	1.3	1.4	0.4
12、豆味噌	38	2.6	1.6	0.4
13、カリカリ揚げ	69	3.9	1.4	0.2
14、レンコンサラダ	34	1.1	1.4	0.4

汁物・デザート編

離乳食中期	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1、高野豆腐とレタスのスープ	12	1.1	7.0	0.1
2、麩と納豆のスープ	9	0.8	0.3	0.1

保育所給食

1、コンソメスープ	54	1.6	-	-
2、かぶのスープ	58	2.8	2.0	0.4
1、さつまいもドーナツ	178	2.6	5.2	0.4
2、スイートパンプキン	92	1.2	3.6	-
3、フルーツ和え	112	1.4	7.6	0.0

学校給食	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1、たまごスープ	34	2.1	1.5	0.6
2、肉じゃが汁	80	7.3	1.6	0.7
3、みそ味中華スープ	88	6.2	4.8	0.8
4、キムチスープ	65	6.2	2.4	0.7
5、春雨スープ	25	0.6	0	0.7
6、もずくスープ	41	4.3	1.4	0.8
7、のっぺい汁	41	3.4	0.2	1
1、フルーツヨーグルト	40	1.3	0.9	0

幼児のおやつ

1、ほうれん草まんじゅう	130	2.8	1.6	0.3
2、チュロス	110	3.2	4.6	0.2
3、ボーロ	80	0.9	1.9	0.0

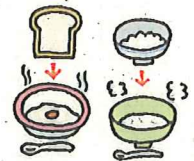
親子でチャレンジ料理

1、花束サンドイッチ	107	17.3	2.4	2.8
2、うどんフライ	131	2.0	5.3	1.0
3、手づくりしゅうまい	259	9.8	13.0	0.9



離乳食・幼児食教室メニュー

離乳食のおかゆは、10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆ（全がゆ）→軟飯と進めていきます。作り方は水加減の違いのみです。一度に数回分作り、小分けにして冷凍しておくくと便利です。冷凍したものは1週間で使い切るようにしましょう。



ごはん粥と米粥の水加減

	10倍粥	7倍粥	5倍粥	軟飯
ごはん粥	ごはん 大さじ2	ごはん 大さじ2	ごはん 大さじ2	ごはん 大さじ2
	水 3/4カップ	水 1/2カップ	水 1/3カップ	水 大さじ3
米粥	米 大さじ1	米 大さじ1	米 大さじ1	米 大さじ1
	水 3/4カップ	水 1/2カップ	水 1/3カップ	水 大さじ4

はじめは10倍粥の粒をつぶしたなめらかなものから与えましょう。

かつおだし

- ①かつお節10g（ひとつまみ）と水500mlを用意する。
- ②鍋に水を入れて火にかけ沸騰したらかつお節を入れる。
- ③弱火で約1分煮て火を止め、かつお節が沈んだら茶こしなどでこす。

昆布だし

- ①昆布は表面をぬれ布きんで軽くふき、はさみで切込みを入れる。
- ②鍋に昆布と水を入れて中火にかけ、沸騰直前に取り出す。
- ③②を弱火にしてかつお節を入れ、1分煮て火を止める。
- ④かつお節が沈んだら茶こしなどでこす。

かんたん昆布だし

500mlの容器に水と5cm長さの昆布1枚を切って入れる。冷蔵庫で一晩おいたら鍋に中身をあげて沸騰直前まで加熱し、昆布を取り除く。

野菜だし

- ①にんじん、玉ねぎ、大根など旬の野菜を2～3種類用意する。
- ②切った野菜と水を鍋に入れ、火にかける。
- ③沸騰したら20～30分弱火で煮る。
- ④ざるでこす。

※だし汁は、冷蔵保存は2～3日、冷凍保存は1週間以内で使い切りましょう。

補食（おやつ）を与えるポイント

子どもの健康な心と体は、おやつを含めた幼児期の食生活によって作られます。おやつとは、1日3回の食事では取り切れない栄養の補給源です。おやつ＝甘い物ではなく、軽い食事を与えます。幼児期の子どもは、成長や活動するためのエネルギーをたくさん必要とします。しかし、消化吸収力が未熟なため1度にたくさんの量を食べられず、日によっては食べムラがあるなどして3回の食事では、必要な栄養を摂取することが出来ません。おやつは、子どもの補食としてとても重要な役割を持っています。

☆おやつの適量は1日の栄養量の10～20%が目安

子どもに必要なおやつの目安量は、1日に必要な総エネルギーの10～20%とされています。子供の体格や運動量、食事量によって異なりますが、2歳までは150kcal、3歳以降では200kcal程度が必要とします。

☆朝昼晩の食事に響かないようにする（1日1～2回、食事との間隔が2～3時間あくように）

おやつの時間は、1日に2回、10時と15時が目安です。食事との間隔が2～3時間空くように心がけましょう。今日の分といった具合に食べる量だけをお皿に移しておかわりは、させないようにしましょう。

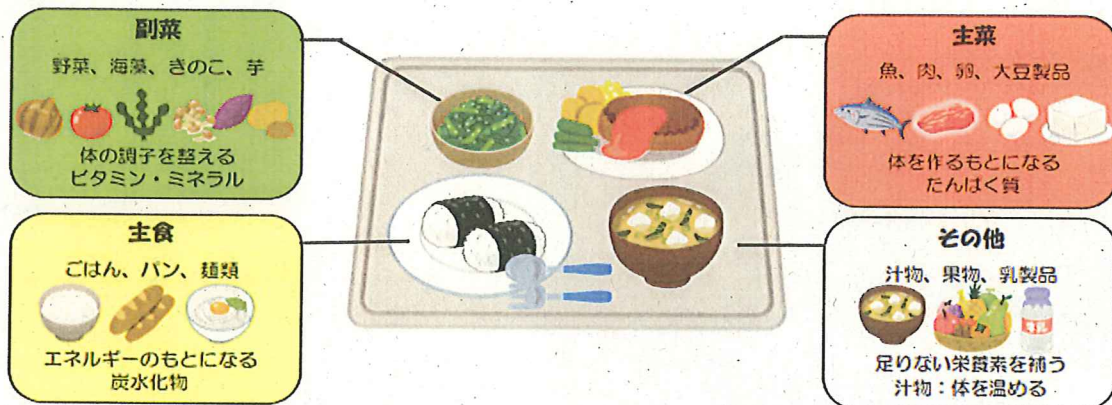
☆おやつの時間を決める（だらだら食べにならないように）

おやつを欲しがる子どもにいつでも与えていたら偏食やムラ食いやだらだら食べ、肥満や虫歯の原因となります。おやつの時間をきっちりと決め、適当な量のみを与えましょう。

幼児食のポイント ②食事のバランスの整え方

▶主食・主菜・副菜をそろえましょう

食卓に料理を並べた時に、主食・主菜・副菜（あればその他）がそろっていると、栄養バランスが整いやすくなります。



▶味付けのめやすは大人の 1/2～2/3

幼児は味覚が大人よりも敏感です。そのため、大人が薄いと感じる濃さでも十分です。また、日本人は塩分を摂り過ぎている傾向にあります。塩分の摂り過ぎは腎臓に負担をかけたり、高血圧等のリスクにもなります。子どもの食事づくりをきっかけに、大人も薄味を心がけましょう。

〈1日の食塩摂取目標量〉



離乳食（中期） メニュー（主食編）

白菜入りパン粥	4食分		作り方
食パン	1/2 枚	1cm角みじん切り	①食パンは耳を切り、1cm角のみじん切りにする。
白菜	1 枚	みじん切り	②白菜はゆで、みじん切りにする。
野菜スープ	大さじ2		③1と2をなべに入れ、野菜スープを加えひと煮立ちさせる。



さつまいも粥	4食分		作り方
ご飯	35 g	きざむ	①鍋にだし汁を入れて、さつまいもを煮る。
さつまいも	15 g	5mm角	②さつまいもがやわらかくなったら、ご飯をきざんで入れ弱火で煮る。
だし汁	100 c c	昆布・削り節	

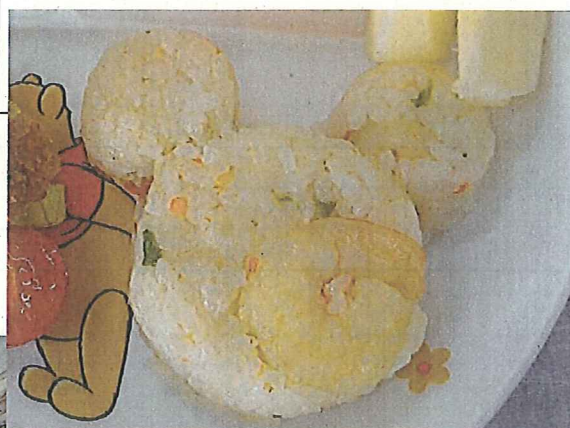


保育所 人気メニュー（主食編）

チキンライス	二人分			作り方
米	80 g			①フライパンにバターを入れ溶けたらにんじん、たまねぎ、マッシュルームを炒める ②コンソメ、ケチャップ、塩で味付けする ③米を研いで炊飯器にセットし水を入れ炊く。 ④炊き上がったごはんに炒めた具材を入れるよく混ぜる。
たまねぎ	20 g	粗みじん切り		
有塩バター	6 g			
食塩	0.4 g			
鶏もも肉	40 g	ひと口大		
にんじん	10 g	粗みじん切り		
マッシュルーム	6 g	粗みじん切り		
トマトケチャップ	20 g			
コンソメ(顆粒)	0.4 g			

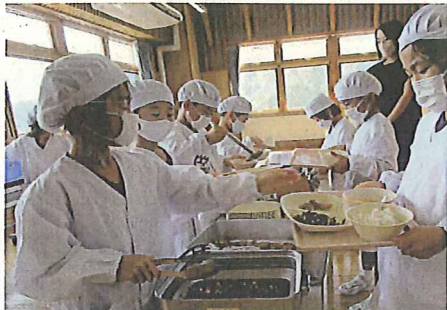


えびピラフ	二人分			作り方
米	60 g			①フライパンにバターを熱し、野菜を炒める ②①にえびを加え炒めコンソメと塩で味付けする ③米を研いで炊飯器にセットし目盛りまでの水を入れ炊く。 ④炊きあがったごはんに炒めた具材を入れよく混ぜる。
むきえび	30 g			
たまねぎ	20 g	粗みじん切り		
にんじん	20 g	粗みじん切り		
ピーマン	20 g	粗みじん切り		
有塩バター	6 g			
塩	0.2 g			
コンソメ(顆粒)	1 g			

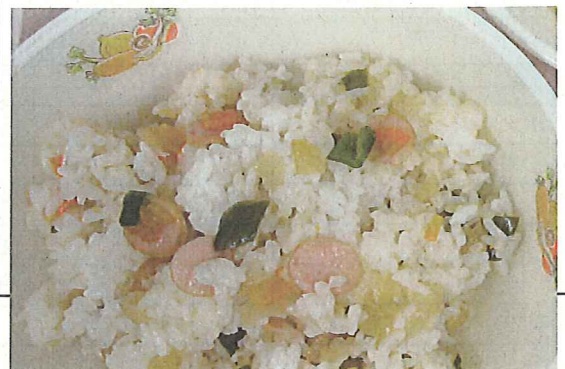


学校給食 人気メニュー（主食編）

キャロットライス		2人分	分量		作り方
人参		30 g	1/3本	みじん切り	①人参をオリーブオイルで柔らかくなるまで炒める。硬い場合は少量の水（分量外）を加え、ふたをして煮る。 ②Aで調味し、炊きあがったごはんのに混ぜる。
オリーブオイル		1.4 g	小さじ1/4		
A	塩	1 g	ひとつまみ		
	酒	2 g	小さじ2/5		



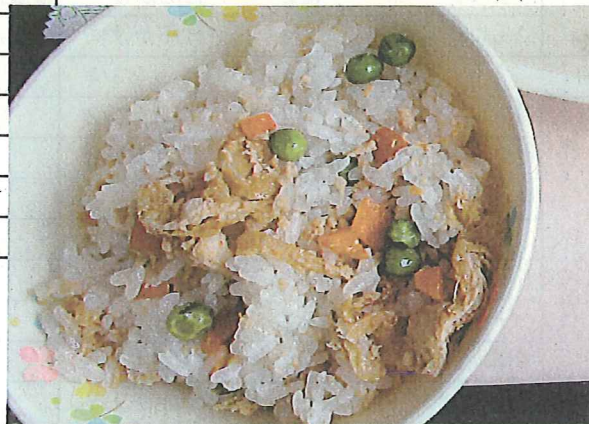
ガーリックライス		2人分	分量		作り方
A	人参	10 g	1/10本	色紙切り	①油をひいたフライパンでAを柔らかくなるまで炒め、最後にピーマンを加え火を通す。 ②Bで調味し、炊きあがったごはんのに混ぜる。
	玉ねぎ	60 g	1/3個	色紙切り	
	にんにく	2 g	1/5かけ	みじん切り	
	ウインナー	20 g	2本	輪切り	
	冷凍コーン	10 g	10 g		
ピーマン		14 g	1/3個	色紙切り	
油		2 g	小さじ1/2		
B	コンソメ	1.4 g	小さじ1/2		
	醤油	5.4 g	小さじ1		
	こしょう	0.02 g	少々		



ココア揚げパン		2人分	分量		作り方
コッペパン			2個		①Aをよく混ぜておく。 ②170℃の油でコッペパンを揚げる。 ③揚げたコッペパン全体に①をまぶす。
A	純ココア	8 g	小さじ2		
	ざらめ糖	4 g	小さじ1		



こぎつねごはん		2人分 分量		作り方
油		1.4 g	小さじ1/3	①油をひいたフライパンで鶏ひき肉が白くなるまで炒める。 ②Aを加え柔らかくなるまで炒め、Bを加え全体に火を通す。 ③Cで調味し、炊きあがったごはん混ぜる。
鶏ひき肉		26 g	26g	
A	人参	12 g	1/10本	
	しょうが	2 g	1/5かけ	
B	油揚げ	14 g	1/4枚	
	グリーンピース	8 g	8 g	
C	塩	0.6 g	少々	
	醤油	8 g	大さじ1	
	酒	2 g	小さじ2/5	
	砂糖	2 g	小さじ2/3	
	みりん	2 g	小さじ1/3	



ビビンバ		2人分 分量			作り方
豚もも肉		60 g	60g	2cmカット	①切干大根は水で戻し、柔らかくなるまで茹でるかラップをして電子レンジにかける。 ②ほうれん草は茹で、水を絞って切っておく。 ③タレの材料を合わせ、鍋かフライパンで加熱しアルコールを飛ばす。 ④油をひいたフライパンで豚もも肉、A、①を加えて柔らかくなるまで炒める。 ⑤Bで調味した後、ほうれん草、錦糸卵、Cを加えて全体を混ぜ、ごはんの上に盛り付ける。 ⑥最後にタレをかける。
油		1.4 g	小さじ1/3		
切り干し大根		10 g	10g	3cmカット	
ほうれん草		20 g	1 株	3cmカット	
錦糸卵		26 g	卵1/2個		
A	にんにく	2 g	1/5かけ	みじん切り	
	人参	20 g	1/5本	太千切り	
	もやし	20 g	20g		
	ぜんまい水煮	20 g	20g	3cmカット	
B	醤油	6 g	小さじ 1		
	みりん	2 g	小さじ1/3		
	酒	2 g	小さじ2/5		
C	ごま油	1.6 g	小さじ1/3		
	白いりごま	2 g	小さじ1		
タレ	味噌	9 g	小さじ1と1/2		
	みりん	2 g	小さじ1/3		
	酒	2 g	小さじ2/5		
	砂糖	1 g	小さじ1/3		
	コチュジャン	0.6 g	少々		



キーマカレー		2人分 分量		作り方	
A	人参	20 g	1/5本	粗みじん	①油をひいたフライパンでAを炒める。硬い場合は少量の水（分量外）を加えてふたをして煮る。 ②Bを加えて酸味が飛ぶまで煮込む。 ③小麦粉をふるい入れ、とろみをつける。
	玉ねぎ	60 g	1/3個	粗みじん	
	しょうが	2 g	1/5かけ	みじん切り	
	にんにく	2 g	1/5かけ	みじん切り	
油		3 g	小さじ3/4		給食ではナンと一緒に食べています。
B	純カレー	0.8 g	小さじ1/2		
	ウスターソース	2g	小さじ1/3		
	塩	0.7 g	少々		
	こしょう	0.02 g	少々		
	トマトピューレ	10 g	小さじ2		
	ケチャップ	2 g	小さじ2/5		
	中濃ソース	1 g	小さじ1/6		
小麦粉		1 g	小さじ1/3		



離乳食中期 メニュー (主菜編)

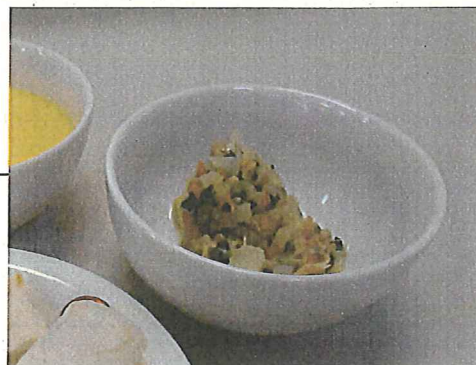
シチュー	4食分	分量		作り方
鶏むね肉	10	g	そぎ切りし1cm角	①切ったむね肉を下茹でする。切ったかぼちゃ、じゃが芋は水につける。 ②だし汁でかぼちゃ、じゃが芋、ブロッコリーの順に鍋に入れ煮る。 ③2の鍋に下茹でしたむね肉を戻しm煮汁100mlと豆乳を加え、弱火でじっくり煮込む。
ブロッコリー (穂先)	10	g	ほぐしておく	
かぼちゃ	20	g	種などをとり1cm厚さ	
じゃがいも	10	g	5mm厚さ	
だし汁 (かつお・昆布)	300	ml		
豆乳 (無調整)	30			



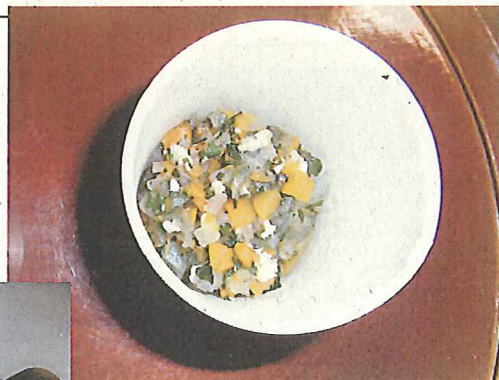
白身魚のクリーム煮	4食分	分量		作り方
白身魚	15	g		①白身魚は加熱して、骨と皮を取り除き、細かくほぐしておく。 ②鍋に白身魚、ほうれん草を入れ育児用ミルクを加えて混ぜる。 ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにバターを加える。
育児用ミルク	50	ml		
ほうれん草	15	g	茹でてみじん切り	
バター	少々			
水溶き片栗粉	6	g		



吉野煮	4食分	分量		作り方
ツナ缶 (水煮)	10	g	粗くほぐす	①ツナは水分をきり、あらくほぐす。 ②じゃが芋、人参、玉ねぎ、小松菜の葉先は茹でてからみじん切りにする。 ③鍋に油を熱して②の野菜を炒め、水を加えて煮る。 ④3に1のツナを加え、砂糖、しょう油で味をつける。
じゃが芋	10	g	みじん切り	
人参	5	g	みじん切り	
たまねぎ	10	g	みじん切り	
小松菜	5	g	みじん切り	
油	1	g		
水	20	ml		
砂糖	1	g		
しょう油	1	g		



大根と小松菜のそぼろ煮	4食分	分量		作り方
大根	10	g	みじん切り	①鍋にだし汁と切った大根、人参を入れて煮る。
人参	10	g	みじん切り	②鶏ささ身は筋を取り、水をふりかけラップをしてレンジで
小松菜（葉先）	5	g	茹でてみじん切り	1～2分加熱後ラップをかけたままの状態ラップの上から手で細かくほぐす（大きい時はきざむ。）
鶏ささ身	10	g	2～3mm長さ	③1がやわらかくなったら、小松菜、2を入れてひと煮立ちさせる。
だし汁	1	ml	昆布・削り節	



保育所 人気メニュー（主菜編）

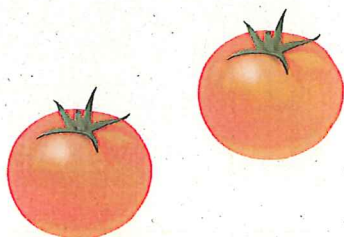
マーボー豆腐	2人分	分量		作り方
豚ひき肉	40	g		①乾燥しいたけは適量の水で戻し、戻し汁が捨てない。
にんにく、生	2	g	みじん切り	②豆腐は1cm角に切る。
しょうが、生	2	g	みじん切り	③フライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうがを炒める
木綿豆腐	120	g		④豚ひき肉を入れ炒め、乾燥しいたけと戻し汁を加え炒める
乾燥しいたけ	0.1	g	みじん切り	⑤オイスターソース・みそ・しょうゆを入れる
たまねぎ	20	g	みじん切り	⑥にんじん、たまねぎを加え炒める
にんじん	20	g	みじん切り	⑦中華だしを加え、豆腐・塩を加え煮る
ねぎ	20	g	みじん切り	⑧ねぎ・にらを加え水溶き片栗粉でとろみをつける
にら	20	g	みじん切り	
ごま油	2	g		
オイスターソース	4	g	みじん切り	
みそ	6	g		
濃口しょうゆ	2	g		
中華だし	1	g		
塩	0.1	g		
片栗粉	4	g		



ヒレカツ	2人分	分量		作り方
豚ヒレ	80	g		①豚ヒレ肉は叩いてのばし、塩こしょうをしておく
塩	0.4	g		②薄力粉を水でとき、肉に付けパン粉を付ける
こしょう	0.2	g		③180℃の油で揚げる
薄力粉	2	g		
パン粉	6	g		
油	6	g		



チキンカツ	2人分	分量		作り方
鶏むね肉	60	g		①鶏むね肉を塩・こしょうで味付けする
塩	0.2	g		②薄力粉を水でとき鶏むね肉に付けパン粉を付ける
こしょう	0.2			③180℃の油で揚げる
薄力粉	2			
パン粉	4	g		
油	4	g		



学校給食 人気メニュー（主菜編）

鶏肉とこんにゃくの甘辛炒め		2人分	分量		作り方
鶏もも肉		80 g	80 g	一口大	①油をひいたフライパンで鶏もも肉を炒め、色が変わったらこんにゃく、しょうがを入れて炒める。 ②水分が出てきたら合わせたAを入れて調味する。 ③全体にいきわたったらBでとろみをつける。
板こんにゃく（白）		75 g	1/4枚	一口大	
しょうが		2 g	1/5かけ	みじん切り	
油		2 g	小さじ1/2		
A	味噌	12 g	小さじ2		
	砂糖	3 g	小さじ1		
	酒	1.4 g	小さじ1/3		
B	でん粉	3 g	小さじ1		
	水	6 g	小さじ1		



ごまチキン		2人分	分量		作り方
鶏むね肉		100 g	100 g	好みの大きさにカット	①鶏むね肉にAで下味をつけ、30分以上おいて染み込ませる。 ②Bを混ぜ合わせておく。 ③下味をつけた鶏もも肉の両面にBをつける。 ④200℃に予熱したオーブンで火が通るまで焼く。
A	にんにく	2 g	1/5かけ	みじん切り	
	しょうが	1 g	少々	みじん切り	
	醤油	4 g	小さじ2/3		
	塩	0.6 g	少々		
	ごま油	0.6 g	少々		
	卵	2 g	少々	溶いておく	
B	白いりごま	6 g	大さじ1		
	黒いりごま	2 g	小さじ1		



松風焼		2人分	分量		作り方
鶏ひき肉		85 g	85 g		①鶏ひき肉と玉ねぎを少量に油でいため、火が通ったら冷ましておく。 ②①とAをよく混ぜ、少量の油をひいたフライパン（玉子焼き器）に流し入れ、ふたをして弱火で火が通って固まるまでじっくりと焼く。 ③食べやすい大きさにカットし、Bをふりかける。
玉ねぎ		40 g	40g	みじん切り	
A	卵	10 g	1/5個		
	しょうが	1.2 g	少々		
	パン粉	6 g	大さじ2		
	おから	14 g	14 g		
	酒	2 g	小さじ2/5		
	味噌	7.6 g	小さじ1と1/6		
	砂糖		小さじ1/2		
B	あおのり	0.2 g	少々		
	ごま	2 g	小さじ1		



ほうれん草のキッシュ風		2人分 分量		作り方	
オリーブ油		1 g	小さじ1/4	①オリーブ油をひいたフライパン（玉子焼き器）で、Aを炒めて冷ましておく。 ②ボウルに卵を溶きほぐし、①、Aを加えて混ぜる。 ③①のフライパンに②を流し入れ、ふたをして弱火で火が通って固まるまでじっくりと焼く。 ④食べやすい大きさにカットする。	
A	にんにく	1 g	少々		
	玉ねぎ	30 g	1/6個		
	ほうれん草	40 g	2株		
卵		80 g	2個		
B	ツナ	10 g	1/7缶		
	塩	0.4 g	少々		
	こしょう	0.04 g	少々		
	溶けるチーズ	6 g	6 g		
	牛乳	3 g	小さじ3/5		

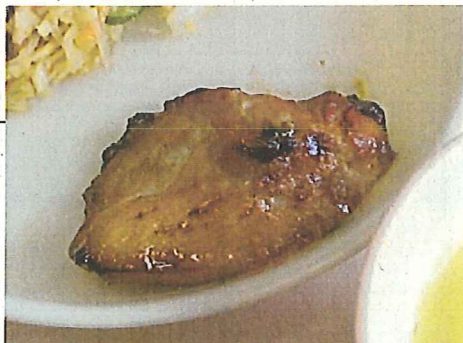


鶏肉の朝鮮焼き		2人分 分量		作り方
鶏むね肉		100 g	100 g	好みの大きさにカット
A	酒	1 g	小さじ1/5	①鶏むね肉をAの調味液に漬け込み、30分以上おいて味を染み込ませる。 ②200℃に予熱したオーブンで、火が通り皮がパリッとするまで焼く。
	砂糖	2 g	小さじ2/3	
	一味唐辛子	0.02 g	少々	
	にんにく	1 g	少々	
	ごま油	0.6 g	少々	
	醤油	4 g	小さじ2/3	
	白いりごま	1.6 g	小さじ1	





鶏肉のはちみつ焼き		2人分 分量		作り方	
鶏むね肉		100 g	100 g	①鶏むね肉をAの調味液に漬け込み、30分以上おいて味を染み込ませる。	
A	塩	0.6 g	少々	②200℃に予熱したオーブンで、火が通り皮がパリッとするまで焼く。	
	こしょう	0.02 g	少々		
	にんにく	1.2 g	少々	みじん切り	
	レモン果汁	10 g	小さじ2		
	はちみつ	7 g	小さじ1		
	醤油	3 g	小さじ1/2		



豚肉のアップルソース焼き		2人分 分量			作り方
豚もも肉		100 g	100 g	スライス	①豚もも肉をAの調味液に漬け込み、30分以上おいて味を染み込ませる。 ②天板に①を広げて並べ、200℃に予熱したオーブンで火が通り焼き色がつくまで焼く。
A	こしょう	0.06 g	少々		
	すりおろしりんご	100 g	100 g		
	おろし玉ねぎ	6 g	6 g		
	しょうが	1 g	少々	みじん切り	
	にんにく	0.8 g	少々	みじん切り	
	醤油	6 g	小さじ1		
	砂糖	1 g	小さじ1/3		
	酒	2 g	小さじ2/5		
	みりん	2 g	小さじ1/3		



ツナバーグ		2人分 分量			作り方
人参		6 g	6 g	みじん切り	①人参、玉ねぎを少量の油で炒め冷ましておく。 ②①とAを合わせてこね、ハンバーグ状に整形する。 ③油をひいたフライパンに並べ、火が通り固まるまで焼く。
玉ねぎ		50 g	50 g	みじん切り	
A	ツナ	70 g	1 缶		
	パセリ	1.3 g	少々	みじん切り	
	パン粉	6 g	大さじ2		
	卵	18 g	1/3個		
	塩	0.4 g	少々		
	こしょう	0.02 g	少々		



厚揚げの肉味噌焼き		2人分 分量			作り方
厚揚げ		130 g	130 g	一口大にカット	①厚揚げはラップをして電子レンジで加熱しておく。 ②油をひいたフライパンで豚ひき肉、しょうがを炒める。 ③火が通ったらAで調味し、Bでとろみをつける。 ④①を入れて、肉味噌を絡ませる。
豚ひき肉		30 g	30 g		
しょうが		1.2 g	少々	みじん切り	
油		1 g	小さじ1/4		
A	味噌	8 g	小さじ1と1/3		
	砂糖	4 g	小さじ1と1/3		
	酒	2 g	小さじ2/5		
	みりん	2 g	小さじ1/3		
B	でん粉	2 g	小さじ2/3		
	水	2 g	小さじ2/5		




家常豆腐		2人分 分量			作り方
厚揚げ		60 g	60g	一口大にカット	①厚揚げはラップをして電子レンジで加熱しておく。 ②豚もも肉にAで下味をつけて30分以上おく。 ③油をひいたフライパンで②を炒め、肉に火が通ったらBを硬い順に入れて炒める。 ④①を加え、Cで調味する。 ⑤最後にごま油を回しかける。
豚もも肉		40 g	40g		
A	しょうが	1.2 g	少々	みじん切り	
	酒	1 g	小さじ1/5		
	醤油	1 g	小さじ1/6		
油		0.8 g	小さじ1/4		
B	ピーマン	10 g	1/5個	千切り	
	干しいたけ	1 g	1 g	スライス	
	人参	10 g	1/10本	千切り	
	千切りたけのこ	30 g	30 g		
C	ねぎ	30 g	1/3本	斜め切り	
	酒	2 g	小さじ2/5		
	醤油	4 g	小さじ2/3		
	味噌	7 g	小さじ1と1/6		
ごま油	みりん	4 g	小さじ2/3		
		1.2 g	小さじ1/4		

中華料理のひとつで、「ジャ・ジャン・ドウ・フ」と読みます。家庭で常に（よく）食べられる豆腐料理のことです。みそ味の炒め物です。



アジのレモン煮		2人分 分量			作り方
アジ		80 g	80g	2切れ	①アジはAで下味をつけ、でん粉をまぶして180℃の油で揚げる。 ②Bを鍋に入れ、アルコールが飛ぶまで加熱する。 ③油を切った①を熱いうちに②にくぐらせる。
A	塩	0.06 g	少々		
	こしょう	0.1 g	少々		
でん粉		8 g	大さじ1		
B	醤油	4 g	小さじ2/3		
	砂糖	2 g	小さじ1/2		
	みりん	4 g	小さじ2/3		
	レモン果汁	6 g	小さじ1と1/5		
	パセリ	0.6 g	少々	みじん切り	



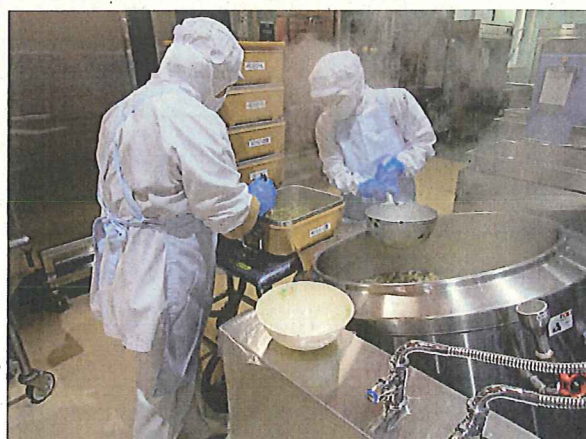
健次ナスのミートグラタン		2人分 分量			作り方
なす		80 g	1 個	いちょう切り1cm厚	①なす、じゃがいもは水にさらして灰汁を抜き、それぞれ電子レンジで柔らかくなるまで加熱しておく。 ②油をひいたフライパンでAを炒め、Bで調味する。 ③ピーマンを加えて全体を混ぜたら火を止める。 ④③をグラタン皿かアルミカップにつめ、溶けるチーズを上にかけて、トースターでチーズが溶け焼き色がつくまで焼く。
じゃがいも		40 g	1/2個	いちょう切り1cm厚	
油		2 g	小さじ1・2		
A	豚ひき肉	40 g	40 g		
	玉ねぎ	20 g	20 g	粗みじん	
ピーマン		10 g	1/5個	千切り	
B	塩	0.6 g	少々		
	こしょう	0.04 g	少々		
	ケチャップ	18 g	大さじ1と小さじ1/5		
溶けるチーズ		20 g	20 g		



いわしのかば焼き		2人分 分量		作り方
いわし		80 g	80 g	
でん粉		8 g	大さじ1	
A	しょうが	2 g	1/5かけ	
	砂糖	4 g	小さじ1	
	醤油	6 g	小さじ1	
	みりん	2 g	小さじ1/3	
	酒	2 g	小さじ2/5	
	水	3 g	小さじ3/5	



ししゃもの南蛮だれ		2人分 分量		作り方
ししゃも			4 尾	
A	ねぎ	16 g	1/5本	みじん切り
	一味とうがらし	0.02 g	少々	
	酢	2 g	小さじ2/5	
	砂糖	1.2 g	小さじ1/3	
	醤油	3.4 g	小さじ1/2	
	みりん	2 g	小さじ1/3	
	ごま油	1 g	小さじ1/5	



離乳食中期 メニュー（副菜編）

アスパラとレタスの白和え		4食分 分量		作り方
アスパラ		1/4 本	茹でて冷凍する	1.冷凍したアスパラをおろし金ですりおろす。
レタス		1 枚	茹でてすりつぶす	2.豆腐を耐熱容器に入れレンジで30秒加熱し、水気を切ってからスプーンの背ですりつぶす。
豆腐		30 g		3.1とレタスを2で和え、しょう油を加える。
しょう油		少々		



さつまいもと豆腐のみぞれ煮		4食分 分量		作り方
さつまいも		15 g		1.レタスはやわらかくゆでて、みじん切りにする。こうや豆腐はすりおろす。
大根		15 g	すりおろす	2.だし汁に1.を入れて、1分ほど煮る。
豆腐		20 g		
だし汁	大さじ3		昆布・削り節	
水溶き片栗粉	小さじ2			



保育所 人気メニュー（副菜編）

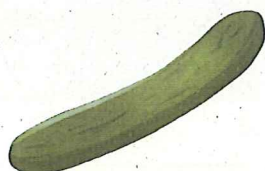
じゃこピーマン		2人分 分量		作り方
こうなご		10 g		①ピーマンは千切り
青ピーマン		20 g	千切り	②フライパンに油を入れピーマンを炒める。
A	上白糖	2 g		③こうなごを入れ炒め調味料で味付けする
	本みりん	2 g		
	濃口しょうゆ	2 g		
	料理酒	2 g		
	油	1 g		



ブロッコリーのサラダ		2人分 分量		作り方
ブロッコリー		60 g	小房に分ける	①野菜を茹で冷水で冷まし、水気を切る
きゅうり		20 g	半月切り	②調味料を野菜と和える
にんじん		10 g	千切り	
酢		2 g		
砂糖		2 g		
めんつゆ		2 g		



中華サラダ		2人分 分量		作り方
はるさめ		6 g		①春雨は茹でてざるにあげて水気を切ってから、食べやすい長さに切る。
きゅうり		20 g	千切り	②乾燥わかめは水で戻しておく。
にんじん		10 g	千切り	③調味料を入れ和える
わかめ		0.2 g		
砂糖		2 g		
酢		2 g		
ごま油		2 g		
濃口しょうゆ		2 g		



学校給食 人気メニュー（副菜編）

ふくふく豆		2人分 分量		作り方
青大豆		20 g	20 g	①大豆は前日から水につけておく。 ②Aをフライパンにいれ、焦がさないように砂糖が溶けてとろみがつくまで加熱する。 ③①の水分を取り、180℃の油でカリカリになるまで揚げるとろみがつくまで加熱する。 ④②のたれに③を入れ、絡ませる。
A	黒砂糖	5 g	小さじ1と2/3	
	水	1 g	小さじ1/5	
きな粉		3 g	小さじ1	



じゃがくん		2人分 分量		作り方
じゃがいも		100 g	1 個	①Aをフライパンにいれ加熱し、甘味噌だれを作っておく。 ②じゃがいもは180℃の油で素揚げし、油をきる。 ③②を①のフライパンに入れ、絡ませる。 ④アーモンド粉末を加え、全体を混ぜる。
A	味噌	4 g	小さじ2/3	
	砂糖	4 g	小さじ1と1/3	
	みりん	3 g	小さじ1/2	
アーモンド粉末		7 g	大さじ1	



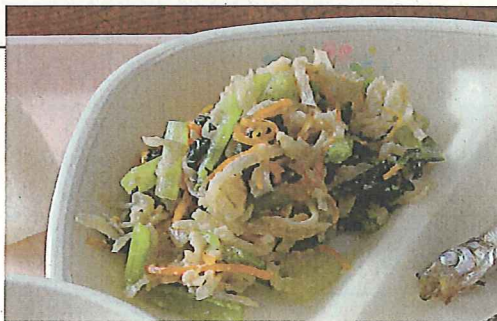
ささみの梅サラダ		2人分 分量		作り方
人参		10 g	1/10本	①Aを混ぜ合わせドレッシングを作っておく。 ②沸騰させた鍋に、人参、キャベツの順に時間差で投入し、軽く火を通す。柔らかくなるまで煮ないこと。 ③②、きゅうり、ささみフレークをボウルに入れ、①のドレッシングで和える。 ささみフレークの代わりにほぐしサラダチキンでも良い。 ねり梅がない場合は梅干しを叩いて使う。
キャベツ		70 g	1 枚	
きゅうり		20 g	1/5本	
ささみフレーク		14 g	14 g	
A	醤油	3 g	小さじ1/2	
	ごま油	1 g	小さじ1/5	
	ねり梅	2 g	2 g	



ひじきのマリネ		2人分	分量		作り方
干しひじき		4 g	4g		①大豆は前日から水につけておき、柔らかくなるまで茹でる。 ②ひじきは水で戻し、柔らかくなったら醤油を絡ませラップをして電子レンジで加熱し、冷ましておく。 ③人参は茹でるか電子レンジで柔らかくしておく。 ④Bを合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作っておく。 ⑤①、②、③、Aをボウルに入れ、④のドレッシングで和える。
醤油		2 g	小さじ1/3		
大豆		6 g	6 g		
人参		10 g	1/10本	千切り	
A	きゅうり	20 g	1/5本	半月斜め切り	
	ハム	10 g	1枚	短冊切り	
	ダイスチーズ	10 g	10 g	5mm～1cm角	
B	油	2 g	小さじ1/2		
	醤油	2.6 g	小さじ1/3		
	酢	3.2 g	小さじ3/5		
	砂糖	0.8 g	小さじ1/3		
	塩	0.2 g	少々		
こしょう		0.04 g	少々		



切り干し大根のごまマヨネーズ		2人分	分量		作り方
切り干し大根		8 g	8 g		①切干大根は水で戻し、柔らかくなったら食べやすい長さにカットする。Aを全体に絡ませたら、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱し冷ましておく。 ②小松菜、人参はそれぞれ茹でるか電子レンジで加熱しておく。柔らかくなりすぎないように注意する。 ③①、②、糸かまぼこをボウルに入れ、Bで和える。 糸かまぼこの代わりにハムの細切りでも良い。
A	醤油	2 g	小さじ1/3		
	砂糖	1 g	小さじ1/3		
	みりん	1 g	小さじ1/6		
小松菜		40 g	1株	3cmカット	
人参		20 g	1/5本	千切り	
糸かまぼこ		10 g	1本	ほぐす	
B	マヨネーズ	10 g	大さじ3/4		
	白いりごま	4 g	小さじ2		



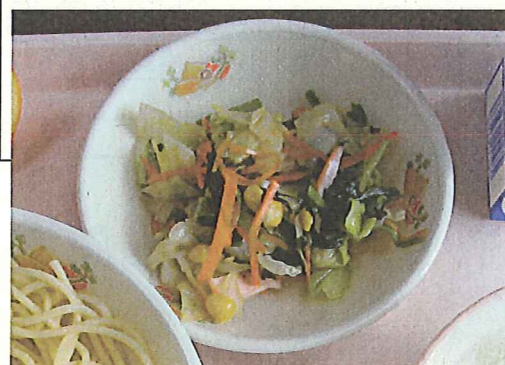
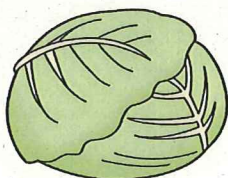
ミモザ和え		2人分	分量		作り方
キャベツ		20 g	1/4枚	ざく切り	①沸騰した湯にキャベツ、ほうれん草を時間差で入れ、サッと茹でる。冷水で冷やし、水分を絞っておく。 ②Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ③①、きゅうり、炒り卵、ハムをボウルに入れ、②で和える。
ほうれん草		30 g	1.5株	3cmカット	
きゅうり		20 g	1/5本	半月斜め切り	
炒り卵		20 g	1/2個		
ハム		10 g	1枚	短冊切り	
A	酢	3 g	小さじ3/5		
	塩	0.6 g	少々		
	砂糖	0.6 g	小さじ1/5		
	オリーブ油	2 g	小さじ1/2		



さっぱり和え		2人分 分量		作り方
人参	10 g	1/10本		①沸騰した湯に、人参、キャベツ、ほうれん草の順に時間差で投入しサッと茹でる。冷水で冷やし、水分を絞る。 ②①をボウルに入れ、A,鰹節で和える。
キャベツ	50 g	1/2枚		
ほうれん草	30 g	1.5株		
A 酢	2.6 g	小さじ1/2		
醤油	4 g	小さじ2/3		
鰹節	2 g	2/3パック		



彩り和え		2人分 分量		作り方
人参	10 g	1/10本	千切り	①Aを合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作る。 ②沸騰した湯に、人参、キャベツ、冷凍コーン、ほうれん草の順に時間差で投入し、冷水で冷やし水分を切る。 ③②、ハムをボウルに入れ、①で和える。
キャベツ	40 g	1/2枚	ざく切り	
冷凍コーン	10 g	10 g		
ほうれん草	30 g	1.5株	3cmカット	
ハム	10 g	1 枚	短冊	
A 醤油	4.2 g	小さじ2/3		
砂糖	0.6 g	小さじ1/5		
ごま油	1.2 g	小さじ1/5		



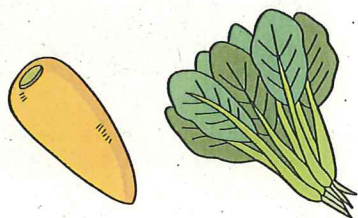
打ち豆とひじきのサラダ		2人分 分量		作り方
打ち豆	14 g	14 g		ひじきのマリネの変化版。 大豆を打ち豆に代えて時短、ごま油が効いた和え物に。
干しひじき	1.4 g	1.4 g		
きゅうり	40 g	1/2本		
バム	10 g	1 枚		
人参	10 g	1/10本		
☆ 醤油	6 g	小さじ1		
砂糖	0.4 g	小さじ1/10		
ごま油	1 g	小さじ1/5		
酢	4 g	小さじ4/5		
こしょう	0.04 g	少々		



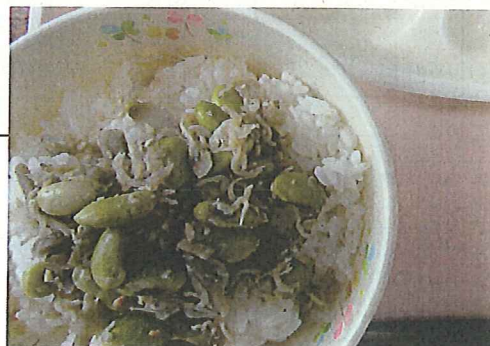
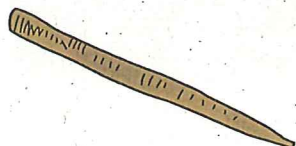
かみかみサラダ		2人分	分量		作り方
大豆		6 g	6 g		①大豆は前日から水につけておき、柔らかくなるまで茹でて冷ましておく。 ②にんにくはラップをし電子レンジで加熱しておく。 ③Aを合わせてドレッシングを作る。 ④沸騰した湯に、人参、キャベツ、小松菜の順に時間差で投入し、サッと茹で冷水で冷やし水分を絞る。 ⑤①、②、④をボウルにいれ、③で和える。
人参		10 g	1/10本	千切り	
キャベツ		40 g	1/2枚	ざく切り	
小松菜		40 g	1 株	3cmカット	
にんにく		1 g	1/10かけ	みじん切り	
A	醤油	4 g	小さじ2/3		
	ごま油	2 g	小さじ2/5		
	すりごま	2 g	小さじ1		



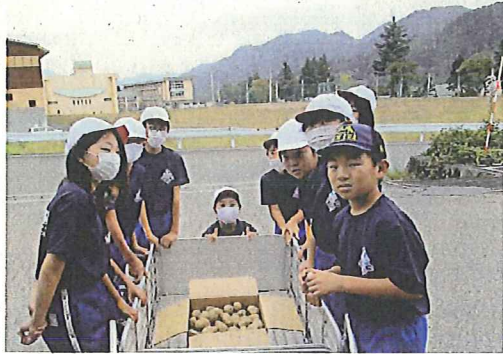
小松菜ナムル		2人分	分量		作り方
切り干し大根		10 g	10 g		①切干大根は水で戻し、食べやすい長さにカットしたら、柔らかくなるまで茹で冷水で冷やし絞る。。 ②沸騰した湯に、人参、小松菜を時間差で投入し、サッと茹でて冷水で冷やし絞る。 ③①、②をボウルに入れ、Aで和える。
人参		10 g	1/10本	千切り	
小松菜		80 g	2 株	3cmカット	
にんにく		1.3 g	1/10かけ	みじん切り	
A	醤油	5 g	小さじ5/6		
	ごま油	1 g	小さじ1/5		
	いりごま	3 g	小さじ1と1/2		



豆味噌		2人分	分量		作り方
大豆		8 g	8 g		①大豆は前日から水につけておき、柔らかくなるまで茹でる。 ②フライパンに油をひいてごぼう、しらすの順に炒める。硬い場合は少量の水を加え蓋をして炒め煮する。 ③②のフライパンに①を入れ、合わせたAで調味する。
ごぼう		10 g	10 g		
しらす干し		4 g	4 g		
油		10 g	大さじ5/6		
A	酒	2 g	小さじ2/5		
	砂糖	10 g	大さじ1と小さじ1/3		
	味噌	5 g	小さじ5/6		
	みりん	1 g	小さじ1/6		



カリカリ揚げ		2人分 分量		作り方
大豆		8 g	8 g	①Aをフライパンに入れ加熱し、たれを作る。 ②大豆は前日から水につけておき、180℃の油でカリカリになるまで揚げる。 ③さつまいもは水にさらした後、180℃の油で素揚げする。 ④煮干しはフライパンで乾煎りするか、トースターで焦がさないようカリっとさせる。 ⑤②、③、④、白いりごまを①のたれにいれ、絡ませる。
さつまいも		40 g	40 g	
煮干し		6 g	6 g	
A	砂糖	4 g	小さじ1と1/3	
	みりん	1 g	小さじ1/6	
	醤油	2 g	小さじ1/3	
	酒	1 g	小さじ1/5	
白いりごま		1 g	小さじ1/2	



レンコンサラダ		2人分 分量		作り方
レンコン水煮		40 g	40 g	①沸騰した湯で、レンコン、人参、もやしの順に時間差で茹で、冷水で冷やし水分を切る。 ②Aを良く混ぜ、ドレッシングを作る。 ③①をボウルに入れ、②、黒いりごまで和える。
もやし		30 g	30 g	
人参		10 g	1/10本	
きゅうり		20 g	1/5本	
A	ごま油	1.4 g	小さじ1/5	
	砂糖	1 g	小さじ1/3	
	酢	2.4 g	小さじ1/2	
	醤油	4 g	小さじ2/3	
	塩	0.2 g	少々	
黒いりごま		2.4 g	小さじ1	

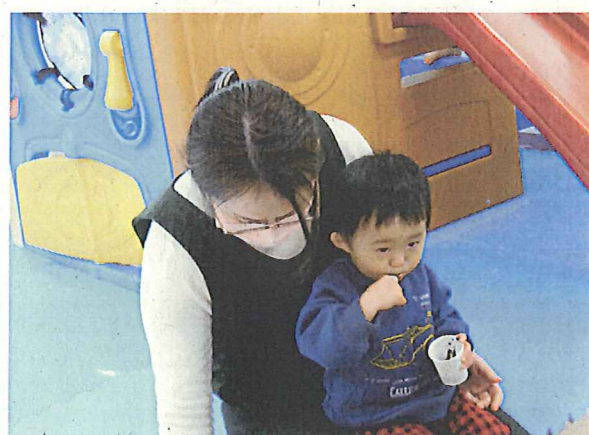


離乳食中期 メニュー（汁物編）

麩と納豆のスープ	4食分 分量		作り方
麩	1 個	もどしてみじん切り	①鍋に麩、納豆、小松菜、野菜スープを入れて混ぜ合わせ、ひと煮する。鍋にだし汁を入れて、さつまいもを煮る。 ②さつまいもがやわらかくなったら、ご飯をきざんで入れ弱火で煮る。
ひきわり納豆	5 g	茹でて細かく刻む	
小松菜（葉先）	10 g	茹でてみじん切り	
野菜スープ	15 c c		



すりおろし高野豆腐とレタスのスープ	4食分 分量		作り方
高野豆腐	4 g		1.レタスはやわらかくゆでて、みじん切りにする。こうや豆腐はすりおろす。 2.だし汁に1.を入れて、1分ほど煮る。
レタス	10 g	すりおろす	
だし汁	カップ	昆布・削り節	

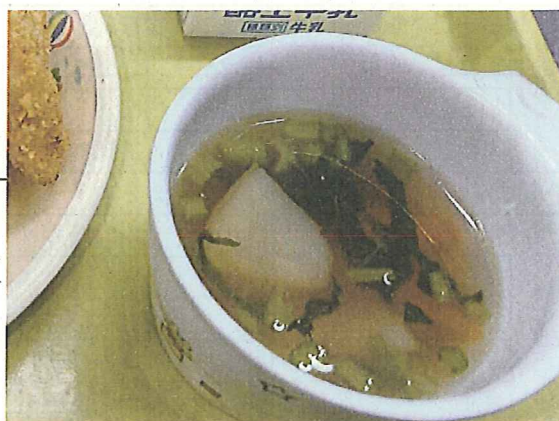


保育所 人気メニュー（汁物編）

コンソメスープ	2人分 分量		作り方
じゃがいも	30 g	ひと口大	①野菜を煮込みコンソメで味付けする
キャベツ	20 g	ひと口大	
にんじん	10 g	いちょう切り	
コンソメ	0.5 g		

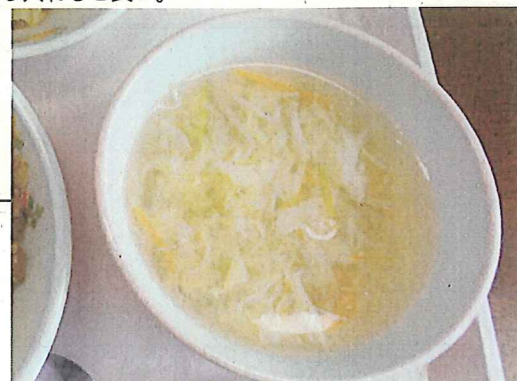
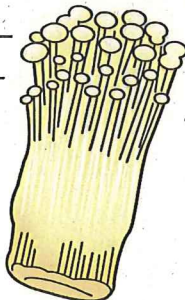


かぶのスープ	2人分 分量		作り方
かぶ	60 g	いちょう切り	①具材を煮込みコンソメ・塩で味付けをする
かぶの葉	10 g	1cm長さ	
にんじん	20 g	いちょう切り	
たまねぎ	40 g	ひと口大	
ベーコン	10 g	短冊切り	
コンソメ(顆粒)	1 g		
塩	0.2 g		

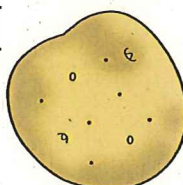


学校給食 人気メニュー（汁物・デザート編）

たまごスープ		2人分	分量		作り方
A	卵	35 g	1/2個		①鍋に水を沸騰させ、Aを柔らかくなるまで煮る。
	えのき	10 g	1/10株	3cmカット	②Bで調味する。
	人参	10 g	1/10本	イチョウ切り	③Cでとろみをつける。
	玉ねぎ	20 g	1/10個	スライス	④卵をよく溶きほぐし、沸騰させた③に回し入れる。
水		220 g	1と1/10カップ		鍋の中身をかき回し、水流を作ったところに静かに回し入れると良い。
B	中華だし	1 g	小さじ1/4		
	塩	1 g	小さじ1/6		
	こしょう	0.02 g	少々		
C	でん粉	2 g	小さじ2/3		
	水	6 g	小さじ1		



肉じゃが汁		2人分	分量		作り方
豚もも肉		40 g	40 g	2cmカット	①沸騰したかつおだしの中に豚肉を入れ、くっつかないようにほぐす。
A	じゃがいも	50 g	1/2個	いちょう	②肉に火が通ったらAを硬い順に入れ、柔らかくなるまで煮る。
	玉ねぎ	40 g	1/5個	スライス	③いんげんを入れ、サッと火を通す。
	しらたき	20 g	20 g	3cmカット	④Bで調味する。
	人参	10 g	1/10本	いちょう	
いんげん		10 g	2本	3cmカット	
かつおだし		240 g	1と1/5カップ		
B	塩	0.6 g	少々		
	酒	2 g	小さじ2/5		
	みりん	4 g	小さじ2/3		
	醤油	6 g	小さじ1		



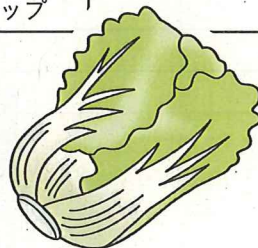
みそ味中華スープ		2人分	分量		作り方
豚もも肉		50 g	50 g	2cmカット	①鍋に水を沸騰させ、豚もも肉を入れくっつかないようにほぐす。
A	キャベツ	40 g	1/2枚	太千切り	②肉に火が通ったらAを硬い順に入れ、柔らかくなるまで煮る。
	もやし	20 g	20 g		③Bで調味し、最後にラー油を回しかける。
	人参	10 g	1/10本	短冊切り	
	ねぎ	30 g	1/3本	小口切り	
	にんにく	1 g	1/10かけ	みじん	
	しょうが	1.2 g	1/10かけ	みじん	
	にら		10 g	3cmカット	
B	こしょう	0.04 g	少々		
	味噌	12 g	小さじ2		
	醤油	2 g	小さじ1/3		
	酒	2 g	小さじ2/5		
ラー油		0.2 g	少々		
水		240 g	1と1/5カップ		



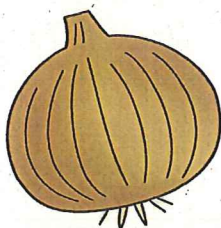
キムチスープ		2人分 分量			作り方
豚もも肉		30 g	30 g	2cmカット	①鍋に水を沸騰させ、豚もも肉をい入れくっつかないようにほぐす。 ②肉に火が通ったらAを入れ、煮る。 ③豆腐、ニラを入れサッと火を通したら、Bで調味する。
A	しょうが	1.2 g	1/10かけ	みじん	
	にんにく	1 g	1/10かけ	みじん	
	もやし	40 g	40 g		
	白菜	50 g	1/2枚	ざく切り	
	キムチ	30 g	30 g		
木綿豆腐		50 g	1/8丁	さいの目	
にら		10 g	10 g	3cmカット	
B	味噌	6 g	小さじ1		
	酒	2 g	小さじ2/3		
水		230 g	1と1/6カップ		



春雨スープ		2人分 分量			作り方
A	人参	10 g	1/10本	太千切り	①きくらげは水で戻し、カットしておく。 ②春雨は柔らかくなるまで茹で、食べやすい長さにカットする。 ③鍋に水を沸騰させ、①、Aを入れて煮る。 ④Bで調味し、最後に②を入れる。
	白菜	40 g	1/2枚	ざく切り	
	小松菜	20 g	1/2株	3cmカット	
乾燥木耳		0.6 g	0.6g	太千切り	
春雨		4 g	4 g		
B	中華だし	1.6 g	小さじ1/3		
	塩	0.8 g	少々		
	こしょう	0.02 g	少々		
水		280 g	1と1/3カップ		



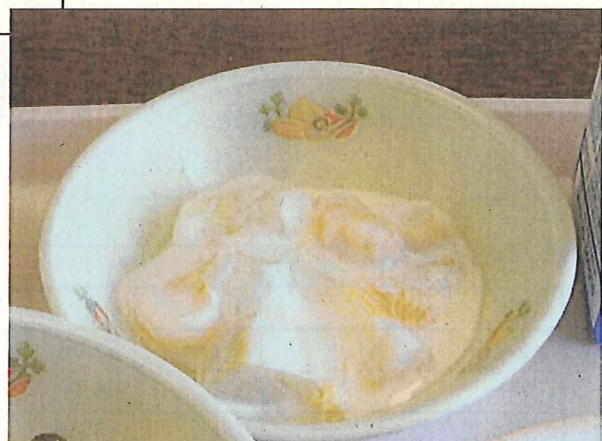
もずくスープ		2人分 分量			作り方
もずく		30 g	30 g		①沸騰させたかつおだしに、人参、玉ねぎ、もずく、豆腐の順に入れ、柔らかくなるまで煮る。 ②Aで調味する。
たまねぎ		20 g	1/10個		
人参		16 g	1/5本		
木綿豆腐		60 g	1/6丁		
かつおだし		260 g	1と1/3カップ		
A	醤油	2.2 g	小さじ1/3		
	塩	1.4 g	小さじ1/3		



のっぺい汁		2人分 分量			作り方
A	里芋	20 g	1/4個	いちょう	①沸騰させたかつおだしに、Aを硬い順に入れ柔らかくなるまで煮る。 ②Bで調味し、Cでとろみをつける。
	大根	20 g	20 g	いちょう	
	人参	10 g	1/10本	いちょう	
	なめこ	20 g	20 g		
	ちくわ	10 g	1/3本	輪切り	
	ねぎ	30 g	1/3本	小口切り	
かつおだし		260 g	1と1/3カップ		
B	塩	0.8 g	少々		
	酒	2 g	小さじ2/5		
	醤油	4 g	小さじ2/3		
C	でん粉	1 g	小さじ1/3		
	水	6 g	小さじ1		

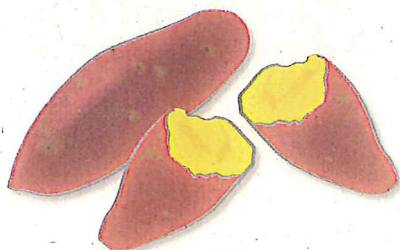


フルーツヨーグルト		2人分 分量			作り方
みかん缶詰	30 g	6切れ			①缶詰の汁気を切り、無糖ヨーグルトと和える。
パイナップル缶詰	30 g	6切れ			
無糖ヨーグルト	60 g	60 g			



保育所 人気メニュー（デザート編）

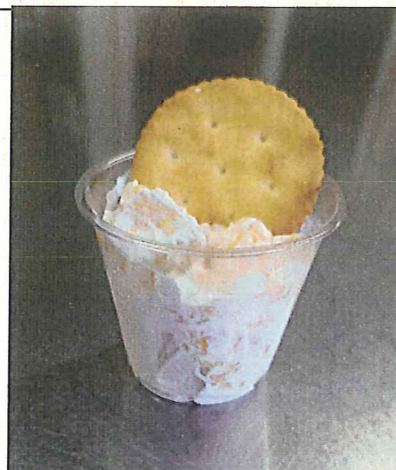
さつまいもドーナツ	2人分	分量	作り方
ホットケーキミックス	30	g	①さつまいもを蒸かし潰す
さつまいも	20	g	②潰したさつまいもにホットケーキミックスと黒ごまを加え混ぜる
黒ごま	0.2	g	③ドーナツ型で型抜きする
油	4	g	④180度の油で揚げる



スイートパンプキン	2人分	分量	作り方
かぼちゃ	60	g	①かぼちゃを蒸かし潰す。
有塩バター	2	g	②潰したかぼちゃに砂糖と生クリームを加え混ぜる。
生クリーム	4	g	④成形し、オーブントースターで表面に焼き色が付くまで焼く
砂糖	4	g	



フルーツ和え	二人分	分量	作り方
みかん缶	20	g	①フルーツの缶詰はざるにあけて、水切りをする。
白桃缶	20	g	②ホイップクリーム（ホイップされて市販されているもの）と水切りして、カットしたフルーツを和える。
黄桃缶	20	g	
ホイップフルーツ	20	g	



幼児のおやつ メニュー

ほうれん草まんじゅう	8個分	分量		作り方
ほうれん草	80	g		①.ほうれん草は茹でてしっかり水けを絞り、牛乳と共にミキサーにかける。
さつまいも	150	g	皮をむいて2cm幅	②.ホットケーキミックスに1を加え、まとまるまで混ぜる。
りんご	1/4	個	皮をむき1cm角	③.切ったさつま芋はラップをして600Wで3分加熱する。加熱後すりこぎなどでつぶす。
牛乳	100	ml		④.切ったりんごに砂糖をまぶしラップをして600Wで1分加熱する。
ホットケーキミックス	200	g		⑤.3,4を合わせ8等分し丸くまとめる(餡)2.の生地を8等分し、さつま芋餡を包む。
砂糖	大さじ1			⑥.7cm四方に切ったクッキングシートに乗せて蒸し器に入れ、中火で約15分蒸す。



チュロス	4食分	分量		作り方
ホットケーキミックス	200	g		①豆腐を潰し、ホットケーキミックス、牛乳と混ぜる。
絹ごし豆腐	200	g		②.袋に①の生地をいれ、袋の角を切る。クッキングシートの上に好きな形に絞る。
牛乳	50	g		③.170℃に熱した油に生地を面を下にして、クッキングシートごと油に入れて揚げていく。生地に軽く火が通ってきたら裏返す。
油	30	g		④.裏返してしばらくするとクッキングシートが自然に剥がれてくるので、剥がれたシートを油から取り出す。
砂糖	20	g		⑤.両面に焼き色がついたら油をきってから取り出す。
きな粉	20	g		⑥.砂糖ときな粉を混ぜ、チュロスの粗熱が冷めたら合わせきな粉をまぶす。



ポーロ	2食分	分量		作り方
片栗粉	60	g		①卵黄と砂糖を混ぜて、泡だて器で白くなるまで1～2分混ぜる。
卵黄	1	個		②.片栗粉と粉ミルクを1のボウルに入れてヘラで混ぜる。生地を指でまとめられるくらいのかたさになるまで様子をみながら水を加える。
粉ミルク	10	g		③.指で生地を丸めて1cmくらいの大きさにする。
砂糖	20	g		④.オーブントースターで、1000Wで約5分。500Wで約7分焼く。)
水	小さじ1			



親子でチャレンジメニュー

花束サンド	4食分 分量		作り方
サンドイッチ用パン	12枚		①パンにマヨネーズをぬる。ハム・薄焼きたまごに切り込みを入れる。レタス・かいわれ大根は包みやすい大きさに切っておく。
ハム・薄焼きたまご	12枚		②パンにレタス・かいわれ大根をのせる。
レタス・かいわれ大根	適量		③ハム・薄焼きたまごを半分に折って巻いていく。
マヨネーズ	適量		④②の上に③をおく。
			⑤具材を全部のせたらパンを巻く。
			⑥ペーパーでパンを包み、マスキングテープでとめリボンなどで結ぶ。



ハムに細かい切込みを入れる



薄焼き卵を作り、細かい切込みを入れる



花束を作るように、食パンでくるむ

うどんフライ	2人分 分量		作り方
茹でうどん	50g		①ビニール袋に茹でうどんを入れ、その中に塩をまんべんなくふりかけ、袋の口を押えながらよく振る。
小麦粉（薄力粉）	9g		②1の袋に小麦粉を入れ、振りながら混ぜ合わせる。
塩	2g		③フライパンにサラダ油を温め、180℃になったらうどんを好みの長さにちぎりながら入れ、2～3分揚げる。
揚げ油	適量		④めんがきつね色になるように揚げる。ケチャップをつけて。
トマトケチャップ	適量		



手づくりしゅうまい	2食分 分量		作り方
豚ひき肉	200g		①玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶす。
玉ねぎ(大)	1/2個		2、ひき肉・◆の調味料をよく混ぜ、玉ねぎも加えてさらに混ぜる。皮で包みグリーンピースを軽く埋め込む。
シュウマイの皮	20枚		3、フライパンに油を敷きシュウマイを並べ火にかける。水を入れ沸騰したらすぐ蓋をして中火で10分くらい蒸し焼きにする。
片栗粉	大さじ3		
◆砂糖	大さじ2		
◆しょう油	大さじ2		
◆ゴマ油	大さじ1		
◆鶏がらスープの素	小さじ1		
◆生姜すり下ろし	少々		
サラダ油	大さじ1		
水	1/2カップ		
グリーンピース	20粒		

混ぜたり、こねたり、親子で一緒に料理をすると、自分にもできる！という自信に繋がり、お手伝いの後に、「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えることで、家族に愛されていると実感することができます。

