

幼児用

すくすく子育て課



1、主食

- 一口おにぎり
- 夕焼けごはん

- お花畑ごはん
- さつまいもおにぎり

2、主菜

- 魚のカレー揚げ
- 鶏肉のマーマレード煮

- 鶏肉の梅風味

3、副菜

- ブロッコリーの中華和え
- もりもりピーマンマン

- さつまいものオレンジジュース煮
- ジャックのお豆畑

主食

☆一口おにぎり☆

【材 料】

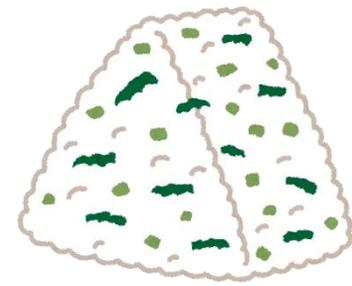
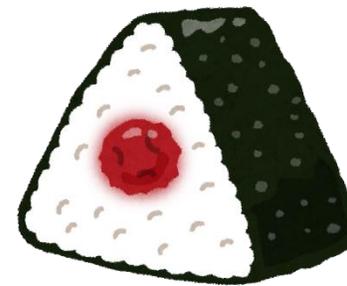
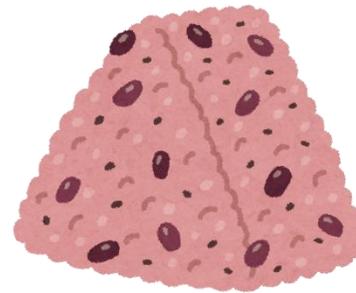
ごはん・・・茶碗1杯分
ゆかり、青のり・・・適宜

【作り方】

- ①ごはんを半分に分け、ゆかりと青のりをそれぞれ混ぜる。
- ②①を小さめのおにぎりにする

一人分の栄養価

エネルギー 170kcal
たんぱく質 2.7g
脂質 0.3g
カルシウム 7mg
食塩相当量 0.2g



🏠 夕焼けごはん 🏠



【材料】 4人分

米・・・・・・・・2カップ
にんじん・・60g(1/2本)
しょうゆ・・小さじ1強
塩・・・・・・・・小さじ1/2強
料理酒・・・・小さじ3/4
だし昆布・・5cm長さ
水

一人分の栄養価

エネルギー	176kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.3g
カルシウム	7mg
食塩相当量	0.8g

【作り方】

- ①米は普通にといでおく。
- ②にんじんはすりおろす。
- ③昆布はぬれたキッチンペーパーでふき、切れ目を入れておく。
- ④炊飯器に米、調味料を入れ、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤④の米の上に昆布を置き、その上ににんじんを入れ、普通の水加減で炊く。

※おやつにも最適です。

🌸お花畑ごはん🌸

【材 料】

ごはん・・・・・・・・子ども茶碗1杯分
ゆで卵・・・・・・・・半分
人参・・・・・・・・少々
絹さや・塩・・・・・・・・少々

【作り方】

- ①ゆで卵はみじん切りにし、温かいごはん混ぜこむ。
- ②ゆでた人参を花型で抜き、絹さやはななめ切りにしてはっばにする

一人分の栄養価

エネルギー	214kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	2.9g
カルシウム	23mg
食塩相当量	0.1g



△さつま芋おにぎり△

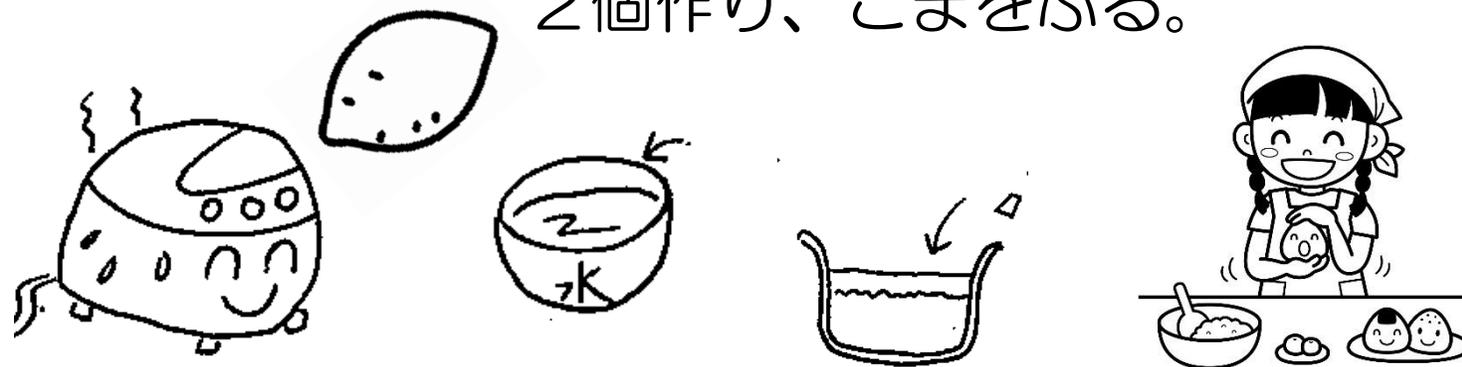
【材 料】

ごはん	100g
さつま芋	20g
ごま	少々
塩	少々

【作り方】

- ①さつま芋は1cm角に切り（皮はむかなくてよい）、水にさらしてあくを抜く。
- ②といだお米に①を混ぜ込み、炊く。
- ③手に塩をつけて三角おにぎりを2個作り、ごまをふる。

一人分の栄養価	
エネルギー	195kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.3g
カルシウム	10mg
食塩相当量	0g



主菜

🐟魚のカレー揚げ🐟

【材料】

かじきまぐろ・・・・・・・・・・1/2切れ
小麦粉、カレー粉、塩・・・・適宣
油・・・・・・・・・・・・・・・・適宣

【作り方】

- ①小麦粉にカレー粉、塩を混ぜ、魚にまぶす
- ②油で色よく揚げる（フライパンで焼いても可）



一人分の栄養価

エネルギー	123kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	8.8g
カルシウム	2mg
食塩相当量	0.1g

🐔 鶏肉のマーマレード煮 🐔



【材料】 4人分

鶏もも肉・・・・・・・・・・200g
にんにく・・・・・・・・・・ひとかけ
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
料理酒・・・・・・・・・・小さじ2
マーマレード・・・・・・・・・・50g

【作り方】

- ①鍋に、すりおろしたにんにく、調味料、マーマレードを入れ、ひと煮立ちさせる
- ②①に鶏肉を入れ、煮る



一人分の栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	9.6g
カルシウム	7mg
食塩相当量	0.6g

※学校給食では、焼いて「鶏肉のオレンジ焼き」で提供しています。P. 21 に掲載

🐔 鶏肉の梅風味 🐔

【材料】

鶏肉・・・・・・・・・・30g
梅干、しょうゆ、砂糖・・・少々

【作り方】

- ①鶏肉は、蒸すか茹でておく。
- ②梅干はほぐし、しょうゆ、砂糖少々を加え、①と和える

一人分の栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	5.7g
カルシウム	23mg
食塩相当量	0.9g



副菜

ブロッコリーの中華和え

【材料】

ブロッコリー・・・・・・・・・・25g
しょうゆ・ごま油・・・・・・・・少々

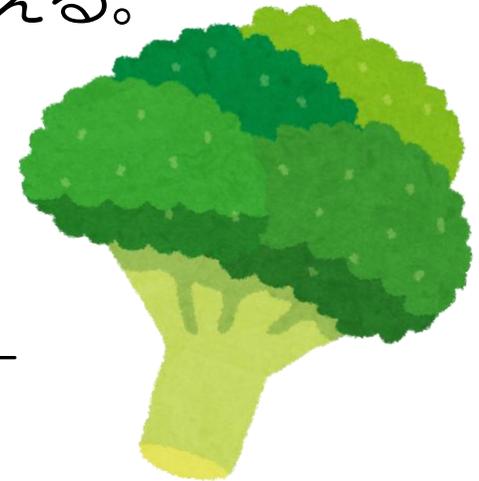
【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②①を調味料と和える。

一人分の栄養価

エネルギー	9kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
カルシウム	10mg
食塩相当量	0.2g

※学校給食では、おかかで和えた「ブロッコリーのおかかあえ」も人気です。P26に掲載



もりもりピーマンマン (ピーマンのソテー)

【材料】 4人分

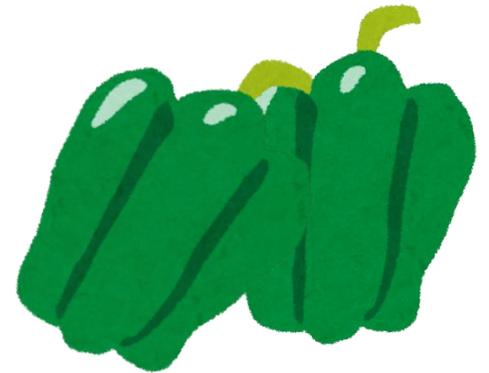
ピーマン・・・80g (3個)
かつお節 (細)・・・1袋 (3g)
しょうゆ・・・小さじ1/3
砂糖・・・小さじ1/3
料理酒・・・小さじ1/4
油・・・適量

一人分の栄養価

エネルギー	8kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0g
カルシウム	2mg
食塩相当量	0.1g

【作り方】

- ①ピーマンは種をとって洗い、せん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ピーマンを炒める。
- ③②に調味料を入れてからめる。
- ④かつお節を入れて更に炒め、水気をとばす。



さつま芋のオレンジジュース煮

【材料】4人分

さつま芋・・・80g（1/2本）
オレンジジュース・・・50ml
砂糖・・・・・・・・小さじ1と1/3
水・・・・・・・・・・・・40ml

【作り方】

- ①さつま芋は皮をむいて、いちょう切りにする。
- ②①と水・ジュース・砂糖を鍋に入れ、やわらかくなるまで煮、煮詰める。



一人分の栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
カルシウム	9mg
食塩相当量	0g

※ジュースの甘味によって、砂糖は加減する

ジャックのお豆畑（豆と野菜のあえ物）

【材料】4人分

大豆水煮	48g
小松菜	180g（1/2束）
にんじん	60g（1/2本）
ツナオイル缶	48g
白ごま	小さじ2
酢	大さじ3/4
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/3

【作り方】

- ①大豆はさっとゆでる。
- ②小松菜はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ③にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④ツナ缶は油分をきっておく。
- ⑤調味料で①～④をあえ、仕上げに炒って半すりした白ごまを混ぜる。



一人分の栄養価

エネルギー	82kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.6g
カルシウム	113mg
食塩相当量	0.6g