

カレーシチュー

材料【１人分】 （３歳以上児） （３歳未満児）

豚モモ	・ ・ ・ 30 g	24 g
じゃがいも（一口大）	・ ・ ・ 50 g	40 g
玉ねぎ（くし型切り）	・ ・ ・ 25 g	20 g
人参（厚いちょう）	・ ・ ・ 20 g	16 g
にんにく（みじん）	・ ・ ・ 0.1 g	0.08 g
グリーンピース（冷凍）	・ ・ 5 g	4 g
小麦粉	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
バター	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
カレー粉	・ ・ 0.5 g	0.4 g
スキムミルク	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
塩	・ ・ 0.4 g	0.32 g
白こしょう	・ ・ 0.01 g	0.01 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
ケチャップ	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
中濃ソース	・ ・ ・ 3 g	2.4 g



〈作り方〉

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を茶色くなるまで炒める。カレー粉を加えて炒め、お湯で溶いたスキムミルクを加えてダマにならないように混ぜ合わせ、ルウを作る。
- ② 油でにんにく、豚肉、野菜を炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ③ ②に①・調味料を加えて煮込む。グリーンピースを加えてひと煮する。

※ルウの作り方は他の方法でも可。

※小麦粉はバターでよく炒めるとダマになりにくい。

※カレー粉は炒ってから使うと、風味がよくなり、辛みが増す。

エネルギー	210kcal	たんぱく質	9.7 g	脂質	8.8 g	塩分	0.8 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------

夏野菜のカレー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ツナオイル缶	・ ・ ・ 20 g	16 g
かぼちゃ (一口大)	・ ・ ・ 20 g	16 g
じゃが芋 (一口大)	・ ・ ・ 25 g	20 g
玉ねぎ (くし型切り)	・ ・ 20 g	16 g
なす (厚半月)	・ ・ ・ 10 g	8 g
ズッキーニ (厚半月)	・ ・ 10 g	8 g
人参 (厚いちょう)	・ ・ ・ 10 g	8 g
にんにく (みじん)	・ ・ 0.1 g	0.08 g
グリーンピース (冷凍)	・ ・ 5 g	4 g
小麦粉	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
バター	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
カレー粉	・ ・ 0.5 g	0.4 g
スキムミルク	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
塩	・ ・ 0.6 g	0.48 g
白こしょう	・ ・ 0.01 g	0.01 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
ケチャップ	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
中濃ソース	・ ・ ・ 3 g	2.4 g



〈作り方〉

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を茶色くなるまで炒める。カレー粉を加えて炒め、お湯で溶いたスキムミルクを加えてダマにならないように混ぜ合わせ、ルウを作る。
- ② 油でにんにく、野菜を炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ③ ②にツナ、①、調味料を加えて煮込むグリーンピースを加えてひと煮する。

※ルウの作り方は他の方法でも可。

エネルギー 215kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 11.3 g 塩分 1.2 g

チキンカレー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏もも(皮なし)	・ ・ 30 g	24 g
玉ねぎ(くし型切り)	・ ・ 25 g	20 g
人参(厚いちょう)	・ ・ 20 g	16 g
にんにく(みじん)	・ ・ ・ 0.1 g	0.08 g
じゃがいも(一口大)	・ ・ 50 g	40 g
グリーンピース(冷凍)	・ ・ 5 g	4 g
小麦粉	・ ・ ・ 6 g	4.8 g
バター	・ ・ ・ 6 g	4.8 g
カレー粉	・ ・ 0.5 g	0.4 g
スキムミルク	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
塩	・ ・ 0.7 g	0.56 g
白こしょう	・ ・ 0.01 g	0.01 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
ケチャップ	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
中濃ソース	・ ・ ・ 3 g	2.4 g



〈作り方〉

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を茶色くなるまで炒める。(よく炒めたほうがダマになりにくい) カレー粉を加えて炒め、お湯で溶いたスキムミルクを加えてダマにならないように混ぜ合わせ、ルウを作る。
- ② 油でにんにく、鶏肉、野菜を炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ③ ②に①・調味料を加えて煮込む。グリーンピースを加えてひと煮する。

※ルウの作り方は他の方法でも可。

※カレー粉はよく炒ってから使用すると風味がよい。

エネルギー 193kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 7.7 g 塩分 1.2 g

みんなのカレー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚もも	・ ・ ・ 30 g	24 g
じゃが芋（一口大）	・ ・ ・ 55 g	44 g
玉ねぎ（くし型切り）	・ ・ 25 g	20 g
人参（厚いちょう）	・ ・ ・ 15 g	12 g
にんにく（みじん）	・ ・ 0.1 g	0.08 g
グリーンピース（冷凍）	・ ・ 5 g	4 g
スキムミルク	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
野菜カレー （甘口かぼちゃ）	・ ・ ・ 10 g	8 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g



〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱し、にんにく・肉・野菜を炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ② 具がやわらかくなったら、湯で溶いたスキムミルク・ルーを加え、とろみがつくまで煮込む。
- ③ グリーンピースを加えてひと煮たちさせる。

※ルーは様子を見て増減してください。

エネルギー 166kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 6.3 g 塩分 1.1 g



クリームシチュー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏もも（皮なし）	・ ・ 30 g	24 g
じゃが芋（一口大）	・ ・ 40 g	32 g
玉ねぎ（くし型切り）	・ ・ 30 g	24 g
人参（厚いちょう）	・ ・ 15 g	12 g
パセリ（みじん）	・ ・ 0.5 g	0.4 g
スキムミルク	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
小麦粉	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
バター	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
塩	・ ・ 0.6 g	0.48 g
白こしょう	・ ・ 0.01 g	0.01 g



〈作り方〉

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を弱火で炒める。お湯で溶いたスキムミルクを加えてダマにならないように混ぜ合わせ、ホワイトルウを作る。
- ② 油で鶏肉、野菜を炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ③ ②に①を加えて、塩・こしょうで味を調え、パセリを加えてひと煮たちさせる。

エネルギー 183kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 8.3 g 塩分 0.8 g

白菜のクリーム煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏もも（皮なし）	・・・30 g	24 g
白菜（一口大）	・・・60 g	48 g
じゃが芋（一口大）	・・・30 g	24 g
人参（厚いちょう）	・・・10 g	8 g
しめじ	・・・10 g	8 g
玉ねぎ	・・・20 g	16 g
米サラダ油	・・・1 g	0.8 g
小麦粉	・・・7 g	5.6 g
バター	・・・7 g	5.6 g
スキムミルク	・・・3 g	2.4 g
塩	・・・0.6 g	0.48 g
白こしょう	・・・0.01 g	0.01 g

〈作り方〉

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を弱火で炒める。お湯で溶いたスキムミルクを加えてダマにならないように混ぜ合わせ、ホワイトルウを作る。
- ② 鶏肉・野菜を油で炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ③ ②に①を加え、塩・こしょうで味を調える。

エネルギー 180kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 8.5 g 塩分 0.8 g



肉じゃが

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚肩小間	・・・20 g	16 g
じゃがいも（一口大）	・・・65 g	52 g
玉ねぎ（スライス）	・・・25 g	20 g
人参（乱切り）	・・・15 g	12 g
グリーンピース（塩ゆで）	・・・5 g	4 g
しょうゆ	・・・4 g	3.2 g
本みりん	・・・1 g	0.8 g
米サラダ油	・・・1 g	0.8 g
上白糖	・・・3 g	2.4 g

〈作り方〉

- ① 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参を油で炒める。
- ② ①に水を加え、煮立ったらアクを除き、調味料を加えて煮る。最後にグリーンピースを散らす。

エネルギー 129kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 3.0 g 塩分 0.6 g



かぶのクリーム煮

材料【1人分】	(以上児)	(未満児)
鶏もも(皮なし)	・ ・ ・ 30 g	21 g
かぶ(一口大)	・ ・ ・ 40 g	28 g
かぶの葉(ボイル)	・ ・ ・ 10 g	7 g
じゃが芋(一口大)	・ ・ ・ 35 g	28 g
玉ねぎ(スライス)	・ ・ ・ 30 g	21 g
人参	・ ・ ・ 20 g	14 g
しめじ	・ ・ ・ 20 g	14 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
小麦粉	・ ・ ・ 6 g	4.2 g
バター	・ ・ ・ 6 g	4.8 g
スキムミルク	・ ・ ・ 5 g	3.5 g
塩	・ ・ 0.8 g	0.56 g
白こしょう	・ ・ 0.01 g	0.01 g
粉チーズ	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
生クリーム	・ ・ ・ 7 g	5.6 g

＜作り方＞

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を弱火で炒める。お湯で溶いたスキムミルクを加えてダマにならないように混ぜ合わせホワイトルウを作る。
- ② 油で鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじを炒め、じゃが芋、かぶを加える。
- ③ ②に①、生クリーム、刻んだかぶの葉を加えて塩・こしょう・粉チーズで味を調える。



エネルギー 227kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 11.2 g 塩分 1.1 g



じゃが芋の甘煮

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
じゃが芋	・ ・ ・ 50 g	40 g
上白糖	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
しょうゆ	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
塩	・ ・ 0.1 g	0.08 g

＜作り方＞

- ① じゃが芋を水から茹で、調味料を加えて煮る。
※沸騰した煮汁にじゃが芋を加え、弱火で煮ても良い。



エネルギー 54kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 0.1 g 塩分 0.4 g

コーンシチュー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ベーコン	・・・10 g	8 g
じゃが芋（一口大）	・・・50 g	40 g
玉ねぎ（スライス）	・・・20 g	16 g
人参（厚いちょう）	・・・15 g	12 g
ホールコーン缶	・・・10 g	8 g
クリームコーン缶	・・・10 g	8 g
パセリ（みじん）	・・・0.5 g	0.4 g
米サラダ油	・・・1 g	0.8 g
小麦粉	・・・7 g	5.6 g
バター	・・・7 g	5.6 g
スキムミルク	・・・3 g	2.4 g
塩	・・・0.5 g	0.4 g
白こしょう	・・・0.01 g	0.01 g

〈作り方〉

- ① 鍋にバターを溶かし。小麦粉を弱火で炒める。お湯で溶いたスキムミルクを加えてダマにならないように混ぜ合わせホワイトルウを作る。
- ② 油でベーコン、野菜を炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ③ ②に①・コーン缶を加えて塩・こしょうで味を調える。

エネルギー 206kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 11.0 g 塩分 1.0 g



じゃが芋と生揚げの含め煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

じゃが芋（一口大）	・・・40 g	32 g
人参（厚いちょう）	・・・15 g	12 g
生揚げ（油抜き・一口大）	20 g	16 g
さやいんげん（斜め）	・・・5 g	4 g
上白糖	・・・1 g	0.8 g
しょうゆ	・・・3 g	2.4 g

〈作り方〉

- ① さやいんげんは塩ゆでし斜め切りにする。
- ② じゃがいも、人参に水を加えて煮る。
- ③ 調味料加え、生揚げもいれて煮る。味を調え①を散らす。

エネルギー 73kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 2.3 g 塩分 0.4 g



マカロニクリーム和え

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

マカロニ(ボイル)・・・	15 g	12 g
人参(千切り)・・・	10 g	8 g
玉ねぎ(スライス)・・・	25 g	20 g
ベーコン(短冊切り)・・・	10 g	8 g
パセリ(みじん)・・・	0.5 g	0.4 g
粉チーズ	1.5 g	1.2 g
牛乳	50 g	40 g
水	20 g	16 g
塩	0.5 g	0.4 g
白こしょう	0.01 g	0.01 g
小麦粉	6 g	4.8 g
バター	3 g	2.4 g



＜作り方＞

- ① 小麦粉は冷たいフライパンに入れて中火にかけ、時々かき混ぜながらサラサラに炒る。ザルでこす。
- ② ベーコンと野菜をバターで炒め、水分がなくなったら、①を入れ炒める。
- ③ 水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。
※水分は様子を見てからいれる。
- ④牛乳を入れ、とろみがついたら、マカロニ・パセリ・チーズを入れ、ひと煮立ちさせる。

エネルギー 196kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 9.1 g 塩分 1.0 g

親子煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏もも(皮なし)一口大・・・	15 g	12 g
じゃがいも(一口大)・・・	30 g	24 g
玉ねぎ(一口大)・・・	30 g	24 g
たけのこ缶(一口大)・・・	10 g	8 g
チンゲン菜(ゆでる)・・・	20 g	16 g
たまご	30 g	24 g
上白糖	1.2 g	0.96 g
しょうゆ	3 g	2.4 g
本みりん	0.8 g	0.64 g
米サラダ油	1 g	0.8 g



＜作り方＞

- ① 鶏肉と野菜を炒めて、調味料で味を調える。
- ② 溶き卵でとじ、仕上げに茹でて刻んだチンゲン菜を散らす。

エネルギー 124kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 4.9 g 塩分 0.5 g

マーボー豆腐

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

木綿豆腐(角切り)	・ ・ ・ 90 g	72 g
豚ひき肉	・ ・ ・ 20 g	16 g
長ネギ(みじん)	・ ・ ・ 15 g	12 g
にら(みじん)	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
しょうが(みじん)	・ ・ 0.5 g	0.4 g
にんにく(みじん)	・ ・ 0.1 g	0.08 g
赤みそ	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
しょうゆ	・ ・ 1.5 g	1.2 g
上白糖	・ ・ 0.2 g	0.16 g
かたくり粉	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
ごま油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 油で生姜、にんにく、ひき肉、ネギを炒める。
- ② ①に水と調味料を加え、豆腐を加えて煮る。
- ③ ②ににらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 仕上げにごま油をまわし入れる。



エネルギー 152kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 9.4 g 塩分 0.8 g

いり豆腐

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

木綿豆腐	・ ・ ・ 80 g	64 g
豚ひき肉	・ ・ ・ 20 g	16 g
玉ねぎ(スライス)	・ ・ 15 g	12 g
人参(千切り)	・ ・ ・ 5 g	4 g
グリーンピース(冷凍)	・ ・ 5 g	4 g
干し椎茸(スライス)	・ 0.5 g	0.4 g
上白糖	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
塩	・ ・ 0.1 g	0.08 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 豆腐は下茹でし、水気を切っておく。椎茸は戻しておく。
- ② 鍋に油を熱し、肉を炒め、野菜を入れ更に炒める。②全体に油が回ったら、水を適量入れ煮込む。
- ③ ②の煮汁が少なくなってきたら、①の豆腐を潰しながら入れる。
- ④ ③にときほぐした卵を回し入れ、ホロホロになるまで炒りつける。仕上げにグリーンピースを散らす。



エネルギー 138kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 7.8 g 塩分 0.6 g

焼き豆腐のすき焼き風煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

焼き豆腐(角切り)	・ ・ ・ 40 g	32 g
豚肩	・ ・ ・ 30 g	24 g
長ネギ(斜め切り)	・ ・ ・ 15 g	12 g
人参(短冊)	・ ・ ・ 10 g	8 g
干し椎茸(スライス)	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
しらたき	・ ・ ・ 15 g	12 g
白菜(短冊)	・ ・ ・ 20 g	16 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
上白糖	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
しょうゆ	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
本みりん	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 干し椎茸は水で戻す。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉を入れて炒める。人参、干し椎茸、しらたきを炒め、長ネギ、白菜を加えて炒める。
- ③ ②に調味液を加えて炒め、豆腐を入れる。



エネルギー 123kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 6.1 g 塩分 0.6 g

肉の卵とじ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚肩小間	・ ・ ・ 30 g	24 g
玉ねぎ(スライス)	・ ・ ・ 30 g	24 g
人参(短冊切り)	・ ・ ・ 10 g	8 g
たまご	・ ・ ・ 40 g	32 g
グリーンピース(冷凍)	・ ・ 3 g	2.4 g
上白糖	・ ・ 1.5 g	1.2 g
しょうゆ	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
本みりん	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 野菜と肉を油で炒め、調味料で味をつける。
- ② たまごを流し入れ固める。
- ③ 仕上げにグリーンピースを加え、ひと煮立ちさせる。



エネルギー 147kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 7.9 g 塩分 0.5 g

高野豆腐の卵とじ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

高野豆腐(板)(一口大)	・ ・ 7 g	5.6 g
たまご	・ ・ ・ 30 g	24 g
人参(色紙切り)	・ ・ ・ 20 g	16 g
玉ねぎ(1 cm角)	・ ・ ・ 10 g	8 g
じゃがいも(1 cm角)	・ ・ 20 g	16 g
干し椎茸(0.8 cm角)	・ ・ 1 g	0.8 g
グリンピース(冷凍)	・ ・ 3 g	2.4 g
上白糖	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
本みりん	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 高野豆腐と干し椎茸を水で戻す。
- ② 刻んだ野菜と水分を絞った①を油で炒め、調味料で味をつける。
- ③ 卵を流し入れ固める。
- ④ 仕上げにグリンピースを加え、ひと煮立ちさせる。



エネルギー 136kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 6.5 g 塩分 0.6 g

新じゃが芋の煮つけ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚肩小間	・ ・ ・ 20 g	16 g
しょうが(おろす)	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
じゃが芋(一口大)	・ ・ ・ 65 g	52 g
玉ねぎ(スライス)	・ ・ ・ 25 g	20 g
人参(乱切り)	・ ・ ・ 15 g	12 g
絹さや	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
上白糖	・ ・ ・ 2.5 g	2 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3.6 g	2.8 g
本みりん	・ ・ ・ 0.8 g	0.64 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 肉・しょうがを油で炒める。
- ② ①に野菜を加え、炒める。
- ③ ②に水を加え、煮立ったらアクを除く、調味料を加えて煮る。最後に絹さやを散らす。

エネルギー 123kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 3.0 g 塩分 0.5 g



豆腐の中華煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

木綿豆腐	・ ・ ・ 50 g	40 g
豚肩小間	・ ・ ・ 20 g	16 g
人参	・ ・ ・ 10 g	8 g
白菜(キャベツ)	・ ・ ・ 20 g	16 g
干し椎茸	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
たけのこ缶	・ ・ ・ 8 g	6.4 g
チンゲン菜	・ ・ ・ 10 g	8 g
にんにく	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
しいたけだし	・ ・ ・ 25 g	20 g
上白糖	・ ・ ・ 1.5 g	1.2 g
塩	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
しょうゆ	・ ・ ・ 2.5 g	2 g
かたくり粉	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
ごま油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 干しシイタケは水で戻して干切りにする。(戻し汁は取っておく。)
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにく・肉・人参・たけのこ・干し椎茸・白菜(キャベツ)の順に炒める。
- ③ 椎茸の戻し汁と調味料を加えて煮る。
- ④ ③に豆腐・チンゲン菜を加え火を通し、片栗粉でとろみをつける。

エネルギー 103kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.0g 塩分 0.7g

じゃがいものそぼろ煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚ひき肉	・ ・ 20 g	16 g
じゃがいも(一口大)	・ ・ 65 g	52 g
玉ねぎ(スライス)	・ ・ ・ 25 g	20 g
人参(乱切り)	・ ・ ・ 15 g	12 g
グリーンピース(冷凍)	・ ・ 5 g	4 g
上白糖	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
本みりん	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参を油で炒める。
- ② ①に水を加え、煮立ったらアクを除き、調味液を加えて煮る。
- ③ 最後にグリーンピースを加え、ひと煮立ちさせる。

エネルギー 141kcal たんぱく質 5.4g 脂質 4.5g 塩分 0.4g



筑前煮

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
鶏もも(皮なし)	・ ・ ・ 30 g	24 g
しょうが(おろす)	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
かたくり粉	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
しょうゆ(下味)	・ ・ ・ 0.4 g	0.32 g
米サラダ油	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
たけのこ缶(乱切り)	・ ・ 10 g	8 g
人参(乱切り)	・ ・ ・ 15 g	12 g
れんこん(乱切り)	・ ・ ・ 15 g	12 g
ごぼう(乱切り)	・ ・ ・ 10 g	8 g
きぬさや(斜め線切り)	・ ・ 3 g	2.4 g
じゃが芋(乱切り)	・ ・ ・ 30 g	24 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
上白糖	・ ・ ・ 2.5 g	2 g
本みりん	・ ・ ・ 0.8 g	0.64 g
米サラダ油	・ ・ ・ 0.8 g	0.64 g



<作り方>

- ① 鶏肉は生姜と醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 野菜を油で炒め、ひたひたの水と調味料を加えて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、①をいれて少し煮る。
- ④ 彩りよくゆでて刻んだ絹さやを散らす。

エネルギー 133kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 4.3 g 塩分 0.6 g

大根の味噌煮

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
鶏もも(皮なし)	・ ・ ・ 20 g	16 g
大根(厚いちょう)	・ ・ ・ 40 g	32 g
人参(厚いちょう)	・ ・ ・ 10 g	8 g
板こんにゃく(短冊下茹で)	・ 10 g	8 g
しょうが(おろす)	・ ・ 0.1 g	0.08 g
赤みそ	・ ・ ・ 5 g	4 g
上白糖	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
しょうゆ	・ ・ ・ 1.2 g	0.96 g
本みりん	・ ・ ・ 1.2 g	0.96 g



<作り方>

- ① 鍋に調味料としょうがを煮立て、肉を入れる。
- ② 肉に味がついたら野菜とこんにゃくを入れ、水をひたひたに加えて煮る。煮立ったら中火にし、煮あげる。

エネルギー 62kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 1.3 g 塩分 0.9 g

鶏肉と野菜の旨煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏もも(皮なし)	・ ・ ・ 30 g	24 g
じゃがいも(一口大)	・ ・ 40 g	32 g
玉ねぎ(くし型切り)	・ ・ 25 g	20 g
人参(乱切り)	・ ・ ・ 15 g	12 g
たけのこ缶(乱切り)	・ ・ 10 g	8 g
さやいんげん(斜め小口)	・ 5 g	4 g
上白糖	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
しょうゆ	・ ・ 3.5 g	2.8 g
本みりん	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

<作り方>

- ① 油で肉と野菜を炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ② 調味料で加えて煮込み、最後に茹でて刻んださやいんげんを加える。

エネルギー 107kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 2.5 g 塩分 0.6 g



鶏肉と里芋の旨煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏もも(皮なし)	・ ・ ・ 20 g	16 g
里芋(一口大)	・ ・ ・ 50 g	40 g
人参(乱切り)	・ ・ ・ 15 g	12 g
板こんにゃく(下茹で)	・ 10 g	8 g
ごぼう(乱切り)	・ ・ ・ 10 g	8 g
たけのこ缶(乱切り)	・ ・ 10 g	8 g
玉ねぎ(くし型切り)	・ ・ 20 g	16 g
絹さや(塩ゆで)	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
上白糖	・ ・ 2.5 g	2 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
本みりん	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
干し椎茸(戻しておく)	・ 0.5 g	0.4 g

<作り方>

- ① 鶏肉と絹さや以外の野菜、干し椎茸、こんにゃくを炒め水と椎茸の戻し汁を加えてやわらかく煮る。
- ② 調味料を加えて煮込み、最後に茹でて刻んだ絹さやを加える。

エネルギー 102kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 2.1 g 塩分 0.4 g



オランダ煮

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

鶏もも（皮なし）	・・・30 g	24 g
しょうが（おろし汁のみ）	・0.3 g	0.24 g
しょうゆ	・・・1 g	0.8 g
かたくり粉	・・・2 g	1.6 g
米サラダ油	・・・1.6 g	1.28 g
じゃが芋（一口大）	・・・20 g	16 g
米サラダ油	・・・0.4 g	0.32 g
玉ねぎ（スライス）	・・・30 g	24 g
人参（乱切り）	・・・20 g	16 g
ピーマン（角切り）	・・・5 g	4 g
たけのこ缶（いちょう）	・10 g	8 g
ごま油	・・・1 g	0.8 g
米サラダ油	・・・1 g	0.8 g
しょうゆ	・・・3 g	2.4 g
上白糖	・・・3 g	2.4 g
かたくり粉（水溶き）	・・・1 g	0.8 g



<作り方>

- ① 鶏肉は生姜醤油に漬け込み、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② じゃが芋は素揚げする。
- ③ 野菜類を油で炒め、水少々を加えやわらかく煮る。
- ④ 調味料を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①・②と④をさっくりあわせ、仕上げにごま油を回し入れる。

※ピーマンは炒めて仕上げに散らしてもよい。

エネルギー 137kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 5.5 g 塩分 0.6 g

韓国風みそじゃが

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

豚ひき肉	・ ・ ・ 20 g	16 g
じゃが芋	・ ・ ・ 65 g	52 g
長ネギ	・ ・ ・ 10 g	8 g
人参	・ ・ ・ 15 g	12 g
にら	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
しょうが	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
にんにく	・ ・ ・ 0.1 g	0.08 g
赤みそ	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
しょうゆ	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
上白糖	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
片栗粉	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
ごま油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① じゃが芋は一口大、長ネギはスライス、人参は乱切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚肉・じゃが芋・長ネギ・人参を油で炒める。
- ③ ②に水を加え、煮立ったらあくを除き調味料を加える。
- ④ 最後ににらを加えて煮る。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 仕上げにごま油を回し入れる。

エネルギー	134kcal	たんぱく質	5.3 g	脂質	5.7 g	塩分	0.6 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------

切干大根の炒め煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

油あげ(油抜き)	・・・5g	4g
切干大根(戻しておく)	・・・5g	4g
人参(千切り)	・・・10g	8g
絹さや(塩ゆで)	・・・3g	2.4g
上白糖	・・・1g	0.8g
しょうゆ	・・・3g	2.4g
本みりん	・・・1g	0.8g
米サラダ油	・・・1g	0.8g



<作り方>

- ① 油を熱し、絹さや以外の材料を炒める。調味料を加え、炒め煮にする。
- ② 仕上げに千切りにした絹さやを散らす。

エネルギー 58kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.7g 塩分 0.4g

れんこんきんぴら

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

れんこん(厚いちょう)	・・・30g	24g
人参(いちょう)	・・・10g	8g
絹さや(斜め線切り)	・・・1g	0.8g
ごま油	・・・1g	0.8g
上白糖	・・・2g	1.6g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
本みりん	・・・1g	0.8g



<作り方>

- ① れんこんを切り、水につける
- ② さやえんどうは茹で、千切りにする。
- ③ ごま油でれんこんをよく炒めてから、人参を加えて炒める。
- ④ 調味料を加えて煮る。味を調える。
- ⑤ 仕上げに絹さやを散らす。

エネルギー 45kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.0g 塩分 0.3g

切り昆布の煮物

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

糸昆布（戻しておく）	・ ・ 4 g	3.2 g
人参（千切り）	・ ・ 10 g	8 g
絹さや（千切り）	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
油揚げ（千切り）	・ ・ ・ 5 g	4 g
しょうゆ	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
本みりん	・ ・ 0.8 g	0.64 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
砂糖	・ ・ 0.8 g	0.64 g



<作り方>

- ① 糸昆布を水で戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ② 米サラダ油で刻んだ野菜と油揚げを炒める。
- ③ 糸昆布を②に入れ調味し、煮る。
- ④ 仕上げに千切りにした絹さやを散らす。

エネルギー 45kcal たんぱく質 1.8g 脂質 2.7g 塩分 0.7g



大豆の含め煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏もも（皮なし）	・ ・ ・ 30 g	24 g
大豆（乾）	・ ・ ・ 10 g	8 g
玉ねぎ（1cm角）	・ ・ ・ 20 g	16 g
人参（厚いちょう）	・ ・ ・ 15 g	12 g
ごぼう（厚半月）	・ ・ ・ 15 g	12 g
大根（厚いちょう）	・ ・ ・ 30 g	24 g
大根葉（小口）	・ ・ ・ 5 g	4 g
上白糖	・ ・ ・ 2.5 g	2 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
本みりん	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g



<作り方>

- ① 油で鶏肉と野菜を炒める。
- ② やわらかく下茹でした大豆を入れ、調味料で味付けをする。
- ③ 茹でて刻んだ大根の葉を入れる。

エネルギー 132kcal たんぱく質 10.2g 脂質 4.5g 塩分 0.5g

ひじきの煮物

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ひじき(戻しておく)・・・	4 g	3.2 g
油揚げ(油抜き)・・・	3 g	2.4 g
人参(千切り)・・・	10 g	8 g
絹さや(下茹で)・・・	3 g	2.4 g
上白糖	1.3 g	1.04 g
しょうゆ	2 g	1.6 g
本みりん	1 g	0.8 g
米サラダ油	1 g	0.8 g



<作り方>

- ① ひじきは水に戻して、水気をきる。
- ② ひじき、短冊切りの油揚げ、人参を油で炒める。
- ③ ②に水と調味料を加え、煮る。
- ④ 味がなじんだら、皿に盛り付け最後に刻んださやえんどう散らす。

エネルギー 40kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.1 g 塩分 0.5 g

ひじきの煮物(大豆入り)

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ひじき	3.5 g	2.8 g
油揚げ(油抜き・短冊)・・・	3 g	2.4 g
人参(千切り)・・・	10 g	8 g
大豆水煮レトルト(水切り)・・・	4 g	3.2 g
絹さや	2 g	1.6 g
上白糖	1.3 g	1.04 g
しょうゆ	2 g	1.6 g
本みりん	1 g	0.8 g
米サラダ油	1 g	0.8 g



<作り方>

- ① ひじきは水に戻して、水気をきる。
- ② ひじき、油揚げ、人参を油で炒め、大豆と水を加え煮る。
- ③ 調味料を加えて煮る。味を調える。
- ④ 皿に盛りつけて、仕上げにさやえんどうを散らす。

エネルギー 45kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 2.4 g 塩分 0.5 g

さつま芋の甘煮

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
さつま芋	・・・50 g	40 g
上白糖	・・・3 g	2.4 g
しょうゆ	・・・0.5 g	0.4 g
塩	・・・0.05 g	0.04 g



<作り方>

- ① さつま芋を水から茹で、調味料を加えて煮る。

※沸騰した煮汁にさつま芋を入れ、弱火で煮ても良い。

エネルギー	79kcal	たんぱく質	0.6 g	脂質	0.1 g	塩分	0.1 g
-------	--------	-------	-------	----	-------	----	-------



かぼちゃの甘煮

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
かぼちゃ（一口大）	・・・50 g	40 g
上白糖	・・・4 g	3.2 g
しょうゆ	・・・2 g	1.6 g
塩	・・・0.1 g	0.08 g

<作り方>

- ① 水にかぼちゃと上白糖と塩と半分のしょうゆを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ② 残りのしょうゆをいれ、味を調える。

エネルギー	62kcal	たんぱく質	1.2 g	脂質	0.2 g	塩分	0.4 g
-------	--------	-------	-------	----	-------	----	-------

豚 汁

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚肩小間	・ ・ ・ 15 g	12 g
さといも(厚半月)	・ ・ ・ 40 g	32 g
ごぼう(半月切り)	・ ・ ・ 5 g	4 g
板こんにゃく(色紙切り)	・ 10 g	8 g
木綿豆腐(さいの目)	・ 30 g	24 g
長ネギ(小口切り)	・ ・ ・ 5 g	4 g
大根(厚いちょう)	・ ・ ・ 15 g	12 g
大根葉(ボイル)	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
人参(いちょう)	・ ・ ・ 5 g	4 g
赤みそ	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
白みそ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
米サラダ油	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
かつお節(だし用)	・ ・ ・ 2 g	1.6 g

<作り方>

- ① かつお節でだしを取る。
- ② 油で、肉・野菜・こんにゃくを炒め、①を加え煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらみそを入れる。茹でて刻んだ大根葉を散らす。

エネルギー 112kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 4.2 g 塩分 0.9 g



和風ポトフ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚バラ	・ ・ ・ 10 g	7 g
ポークウインナー	・ ・ ・ 20 g	14 g
じゃがいも(一口大)	・ ・ ・ 35 g	28 g
人参(一口大)	・ ・ ・ 15 g	12 g
キャベツ	・ ・ ・ 50 g	35 g
しょうが	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g
かつお節(だし用)	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
だし昆布(だし用)	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
料理酒	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
塩	・ ・ 0.01 g	0.01 g

<作り方>

- ① 昆布は水から火にかけ、沸騰直前に取り出す。かつお節を加えて少ししたらこす。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、人参、じゃが芋、キャベツの順で炒め材料がかぶる位のだし汁を加える。
- ③ 沸騰したら酒、生姜を加え、少ししたら醤油を加えて煮る。

エネルギー 155kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 9.3 g 塩分 0.9 g



煮 魚

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

むきがれい	・ ・ ・ 50 g	40 g
しょうが（おろす）	・ ・ 1 g	0.8 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
上白糖	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
本みりん	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
料理酒	・ ・ ・ 2 g	1.6 g



<作り方>

- ① カレイが浸かる位の水を煮て、沸騰したらカレイをいれる。
- ② 調味料を入れ、落とし蓋をし、煮る。

※骨注意

エネルギー 62kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 0.7 g 塩分 0.6 g



さばの味噌煮

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

さば	・ ・ ・ 50 g	40 g
しょうが（おろす）	・ ・ 0.5 g	0.4 g
赤みそ	・ ・ ・ 5 g	4 g
上白糖	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
料理酒	・ ・ ・ 1 g	0.8 g



<作り方>

- ① さばが浸かる位の水を煮て、沸騰したらさばを入れる。
- ② 調味料を合わせ、練しておく。
- ③ ①に②を流し入れ、落とし蓋をのせて煮る。

※骨注意

エネルギー 185kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 13.7 g 塩分 0.9 g

鶏肉のマーマレード煮

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

鶏もも（皮なし）	・・・50 g	40 g
にんにく（おろす）	・・・0.5 g	0.4 g
しょうゆ	・・・2 g	1.6 g
料理酒	・・・1.5 g	1.2 g
マーマレード	・・・10 g	8 g

<作り方>

- ① 鍋に、調味料、おろしにんにく、マーマレードを入れひと煮立ちさせる。
- ② ①に鶏肉を入れ、煮あげる。

エネルギー 94kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 2.5 g 塩分 0.4 g

ひじきのふりかけ

♪まっくろくろすけのふりかけ♪

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

ひじき	・・・2 g	1.6 g
かつお節	・・・0.4 g	0.32 g
いりごま（白）	・・・1.5 g	1.2 g
上白糖	・・・0.8 g	0.64 g
しょうゆ	・・・1.5 g	1.2 g
本みりん	・・・0.3 g	0.24 g
水	・・・適量	適量



<作り方>

- ① ひじきは戻して洗い、ごまは炒る。
- ② ひじきは水でやわらかくなるまでゆで、調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮る。かつお節・ごまを加え炒り煮する。

エネルギー 18kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 0.9 g 塩分 0.3 g

のりの佃煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

きざみのり	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
上白糖	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
しょうゆ	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
水	・ ・ ・ 適量	適量



<作り方>

- ① 鍋にのりと水を入れ、柔らかく煮る。
- ② ①に調味料を加えて水分がなくなるまで煮る。

エネルギー 7kcal たんぱく質 0.5 g 脂質 0.0 g 塩分 0.1 g

手作りふりかけ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

かつお節	・ ・ ・ 0.8 g	0.64 g
あおのり	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
いりごま (白)	・ ・ ・ 0.8 g	0.64 g
しょうゆ	・ ・ ・ 0.8 g	0.64 g
料理酒	・ ・ ・ 0.4 g	0.32 g



<作り方>

- ① ごま・あおのりをから煎りする。
- ② かつお節を煎りもんで細かくする。
- ③ ①②にしょうゆ・酒を加えて火にかけ、水気がなくなったら火を止める。

エネルギー 9kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 0.4 g 塩分 0.1 g