

フルーツヨーグルト

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

プレーンヨーグルト	・ ・ 60 g	48 g
白桃缶	・ ・ ・ 20 g	16 g
みかん缶	・ ・ ・ 20 g	16 g
いちご	・ ・ ・ 20 g	16 g

〈作り方〉

- ① いちごはヘタをとり、切る。
- ② 缶詰のシロップをきる。
- ③ ①・②、ヨーグルトをあえる。



エネルギー 74kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.8g 塩分 0.1g



フルーツ白玉

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

すいか(一口大) . . .	25 g	20 g
みかん缶 . . .	25 g	20 g
白桃缶 . . .	25 g	20 g
白玉粉 . . .	10 g	8 g
レモン(レモン汁用) .	1 g	0.8 g
上白糖 . . .	4 g	3.2 g
水 . . .	20 g	16 g



〈作り方〉

- ① 白玉粉に水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにして丸くする。
- ② ①を沸騰した湯に入れ浮き上がって1～2分したら、すくいあげる。
- ③ 湯に砂糖を溶かしたレモン汁を入れて沸騰させ、シロップを作る。
- ④ 冷ました③に②と果物をいれ和える。

エネルギー 99kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g 塩分 0.0g

ませごはん

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・ ・ ・ 35 g	28 g
鶏むね肉	・ ・ ・ 10 g	8 g
人参(荒みじん)	・ ・ ・ 10 g	8 g
絹さや(斜め線切り)	・ ・ 1 g	0.8 g
しょうゆ	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
料理酒	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g
いりごま(白)	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g



〈作り方〉

- ① 肉・人参は調味料で煮る。
- ② 炊きあがったご飯に①といりごまを混ぜる。
- ③ 仕上げに茹でて刻んださやえんどうを散らす。

エネルギー 143kcal たんぱく質 4.7g 脂質 0.6g 塩分 0.3g



きのこごはん

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・ ・ ・ 35 g	28 g
しめじ(小口1cm幅)	・ ・ 5 g	4 g
エリンギ(千切り)	・ ・ ・ 5 g	4 g
人参(千切り)	・ ・ ・ 10 g	8 g
絹さや(斜め千切り)	・ ・ 3 g	2.4 g
しょうゆ	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
料理酒	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
だし昆布	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g



〈作り方〉

- ① 石づきを取ってほぐしたしめじと、エリンギ・人参を煮る。調味液で味をととのえる。
- ② 炊きたてのご飯に①を混ぜ、塩ゆでて刻んだ絹さやを散らす。

エネルギー 135kcal たんぱく質 2.7g 脂質 0.3g 塩分 0.4g

さつま芋ごはん

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・ ・ ・ 35 g	28 g
さつま芋(コロコロ)	・ ・ 15 g	12 g
料理酒	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
いりごま(黒)	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
塩	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g



〈作り方〉

- ① さつま芋は皮をむき、大きさをそろえてサイコロ状に切り、水につける。
- ② 浸水させた米に①と調味料を加えて炊く。
- ③ ②に塩ごまをふる。

エネルギー 149kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 0.6 g 塩分 0.3 g



夕焼けごはん

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・ ・ ・ 50 g	40 g
人参(おろす)	・ ・ ・ 10 g	8 g
しょうゆ	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
塩	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g
料理酒	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
だし昆布	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g



〈作り方〉

- ① 米は普通にといでおく。
- ② 昆布は切れ目をいれておく。
- ③ 釜に米・昆布・人参・調味料をいれ、普通の水加減で炊き込む。

※人参は千切りでも可

エネルギー 185kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 0.5 g 塩分 0.4 g

じゃこごはん

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
精白米	・ ・ ・ 35 g	28 g
小女子	・ ・ ・ 5 g	4 g
人参 (おろす)	・ ・ ・ 10 g	8 g
わけぎ(小口切り)	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
塩	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g
しょうゆ	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g

〈作り方〉

- ① 小女子・人参・調味料を加えてご飯を炊く。
- ② 仕上げにわけぎを加えて混ぜる。

※ごはんを炊き、調味料で煮た具材を混ぜてもよい。

※わけぎは、さっと茹でてよい。



エネルギー	142kcal	たんぱく質	4.4 g	脂質	0.6 g	塩分	0.8 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------



えびチャーハン

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
精白米	・ ・ ・ 35 g	28 g
たまご	・ ・ ・ 20 g	16 g
米サラダ油	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
むきえび	・ ・ ・ 20 g	16 g
玉ねぎ(荒みじん)	・ ・ ・ 10 g	8 g
グリーンピース(冷凍)	・ ・ 3 g	2.4 g
塩	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
白こしょう	・ ・ ・ 0.01 g	0.01 g
しょうゆ	・ ・ ・ 0.01 g	0.01 g
米サラダ油	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g

〈作り方〉

- ① ご飯を炊く。
- ② 釜に油を熱し、炒り卵を作る。
- ③ 釜に油を熱し、具を炒め、火が通ったらご飯を入れ更に炒める。
- ④ ③に②を加え、味をととのえる。



エネルギー	189kcal	たんぱく質	8.6 g	脂質	3.5 g	塩分	0.4 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------

チキンライス

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・ ・ ・ 35 g	28 g
鶏むね(皮なし)	・ ・ ・ 10 g	8 g
ミックスベジタブル	・ ・ 10 g	8 g
玉ねぎ(みじん切り)	・ ・ 10 g	8 g
バター	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
米サラダ油	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
塩	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
白こしょう	・ ・ ・ 0.01 g	0.01 g
ケチャップ	・ ・ ・ 4 g	3.2 g



〈作り方〉

- ① 米は固めに炊く。
- ② 鶏肉、玉ねぎ、ミックスベジタブルを炒め調味料で味を整える。
- ③ 炊きあがったら、バターを加え、混ぜ合わせる。

エネルギー 176kcal たんぱく質 5.2g 脂質 2.7g 塩分 0.3g



七草がゆ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・ ・ ・ 25 g	20 g
だし昆布	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
七草	・ ・ ・ 5 g	4 g
塩	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g



〈作り方〉

- 炊飯器に米とだし昆布・水をいれご飯を炊く。
- 鍋に①のご飯と水を入れて、かゆを炊き、塩で調味する。
- 塩茹でして刻んだ七草を②に加え混ぜる。

エネルギー 92kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.2g 塩分 0.3g

ジャムサンド

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

食パン（8枚切り）	・ ・ ・ 45 g	36 g
いちごジャム	・ ・ ・ 8 g	6.4 g



〈作り方〉

- ① パンにジャムをぬってはさみ、食べやすい大きさに切る。

※ジャムの種類変更可

エネルギー	139kcal	たんぱく質	4.2 g	脂質	2.0 g	塩分	0.6 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------



きな粉トースト

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

食パン（6枚切り）	・ ・ ・ 30 g	24 g
きな粉	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
上白糖	・ ・ ・ 2.5 g	2 g
バター	・ ・ ・ 1.5 g	1.2 g
牛乳	・ ・ ・ 4 g	3.2 g



〈作り方〉

- ① きな粉、砂糖、バター、牛乳を混ぜ合わせ、きな粉ペーストを作る。
- ② ①を食パンにぬり、トーストする。

エネルギー	117kcal	たんぱく質	4.0 g	脂質	3.5 g	塩分	0.4 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------

パンせんべい

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

食パン（6枚切り）	・ ・ ・ 30 g	24 g
エッグケア	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
あおのり	・ ・ ・ 0.1 g	0.08 g



〈作り方〉

- ① 食パンにエッグケアをぬり、青のりをかけてこんがり焼く。

エネルギー	113kcal	たんぱく質	3.0 g	脂質	4.9 g	塩分	0.5 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------



ピザトースト

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

食パン(6枚切り)	・ ・ ・ 30 g	24 g
ミックスチーズ	・ ・ ・ 8 g	6.4 g
トマト(スライス)	・ ・ ・ 10 g	8 g
ピーマン(半月スライス)	・ 3 g	2.4 g
玉ねぎ(スライス)	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
ベーコン(スライス)	・ ・ 5 g	4 g
ケチャップ	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
エッグケア	・ ・ ・ 1 g	0.8 g



〈作り方〉

- ① ケチャップとエッグケアを混ぜる。
- ② 食パンに①をぬる。
- ③ ②に刻んだ野菜をのせ、チーズをのせオーブンで焼く。

エネルギー 137kcal たんぱく質 5.3g 脂質 6.0g 塩分 0.8g

苺クリームパン

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

バターロール(ロールパン)・・・	30 g	24 g
生クリーム	・・・6 g	4.8 g
上白糖	・・・3 g	2.4 g
いちご	・・・20 g	16 g

〈作り方〉

- ① 生クリームは砂糖を入れてあわ立てる。
- ② パンに①をはさみ、イチゴを飾る。



エネルギー 140kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 5.4 g 塩分 0.4 g



ツナスパゲッティー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

スパゲッティ(ボイル)・・・	25 g	20 g
ツナオイル缶	・・・10 g	9.6 g
玉ねぎ(スライス)・・・	10 g	8 g
人参(千切り)	・・・5 g	4 g
ピーマン(千切り)	・・・5 g	4 g
ケチャップ	・・・4 g	3.2 g
トマトピューレ	・・・3 g	2.4 g
塩	・・・0.01 g	0.01 g
白こしょう	・・・0.01 g	0.01 g
粉チーズ	・・・0.2 g	0.16 g
米サラダ油	・・・2 g	1.6 g

〈作り方〉

- ① スパゲッティをゆでる。
- ② 野菜を炒め、①をいれ調味料で味を整える。
- ③ 仕上げに粉チーズをいれる。



エネルギー 154kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.8 g 塩分 0.2 g

焼きそば

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

蒸し中華めん	・ ・ ・ 45 g	36 g
豚ひき肉	・ ・ ・ 5 g	4 g
キャベツ(一口大)	・ ・ 15 g	12 g
人参(細い短冊)	・ ・ ・ 5 g	4 g
もやし	・ ・ ・ 15 g	12 g
米サラダ油	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
中濃ソース	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
あおのり	・ ・ ・ 0.1 g	0.08 g



〈作り方〉

- ① 油で肉と野菜を炒める。
- ② 中華めんを入れて炒め、調味料で味をつけ、青のりをふる。

エネルギー 131kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 3.7 g 塩分 0.4 g



和風スパゲッティ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

スパゲッティ(ボイル)	・ 25 g	20 g
ベーコン(千切り)	・ ・ 10 g	8 g
玉ねぎ(スライス)	・ ・ ・ 5 g	4 g
人参(千切り)	・ ・ ・ 5 g	4 g
ピーマン(千切り)	・ ・ ・ 5 g	4 g
しめじ	・ ・ ・ 5 g	4 g
焼きのり	・ ・ ・ 0.1 g	0.08 g
塩	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g
白こしょう	・ ・ ・ 0.01 g	0.01 g
しょうゆ	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
米サラダ油	・ ・ ・ 2 g	1.6 g



〈作り方〉

- ① ベーコンと野菜を油で炒め、調味料を加える。
- ② 茹でたスパゲッティを①に加え、味をととのえる。
- ③ お皿に盛り、刻んだのりを散らす。

エネルギー 161kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 6.4 g 塩分 0.8 g

冷やし中華

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
蒸し中華めん	・・・40 g	32 g
もやし	・・・10 g	8 g
きゅうり(斜め千切り)	・5 g	4 g
トマト	・・・15 g	12 g
上白糖	・・・2 g	1.6 g
しょうゆ	・・・5 g	4 g
酢	・・・1 g	0.8 g
ごま油	・・・1 g	0.8 g
水	・・・16 g	12.8 g

〈作り方〉

- ① 調味料を合わせ、たれを作る。
- ② もやしは茹でて冷まし、水気を絞る。
- ③ 麺を茹でて水にとり、水気を切る。
- ④ さらに麺・具を彩りよく盛り付け、たれをかける。

※具・麺はよく冷ますこと。

※器具類は生食用のものを使用し、消毒してから使用する。

エネルギー	106kcal	たんぱく質	2.9 g	脂質	1.7 g	塩分	0.9 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------



きのこうどん

材料【1人分】	(以上児)	(未満児)
うどん	・・・100 g	80 g
蒸しかまぼこ	・・・10 g	8 g
しめじ	・・・5 g	4 g
えのきたけ	・・・5 g	4 g
小松菜	・・・10 g	8 g
しょうゆ	・・・4 g	3.2 g
本みりん	・・・1 g	0.8 g
かつお節(だし用)	・・・2 g	1.6 g
だし昆布	・・・1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① うどんは茹でておく。
- ② かつお節と昆布でだしをとる。
- ③ ②にしょうゆとみりんを入れつゆを作る。
- ④ ③に具を入れ煮る。
- ⑤ ①を器に盛り、④をかける。

※具を麺の上に盛り付けても良い。

エネルギー	124kcal	たんぱく質	4.6 g	脂質	0.5 g	塩分	1.3 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------



ワンタンスープ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
ワンタンの皮	・・・12 g	9.6 g
豚ひき肉	・・・10 g	8 g
たまご	・・・2 g	1.6 g
しょうが(おろす)	・・・0.2 g	0.16 g
塩	・・・0.05 g	0.04 g
白こしょう	・・・0.01 g	0.01 g
もやし	・・・20 g	16 g
人参(短冊切り)	・・・5 g	4 g
しょうゆ	・・・3 g	2.4 g
塩	・・・0.4 g	0.32 g
こしょう	・・・0.01 g	0.01 g
米サラダ油	・・・1 g	0.8 g
鶏骨(パック)スープをとる	・10 g	8 g



- 〈作り方〉 ① 鶏ひき肉に卵、生姜、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。
 ② ①をワンタンの皮で包む。
 ③ 人参、もやしを油で炒め、鶏骨でとったダンを入れる。
 ④ 湯を沸かし②を茹で、器に盛り付け③の汁を入れる。

エネルギー 83kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 3.1 g 塩分 0.9 g

お好み焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
小麦粉	・・・10 g	8 g
たまご	・・・10 g	8 g
長ねぎ(小口切り)	・・・5 g	4 g
キャベツ(荒みじん)	・・・15 g	12 g
長いも(おろす)	・・・10 g	8 g
さくらえび	・・・0.8 g	0.64 g
あおのり	・・・0.2 g	0.16 g
かつお節	・・・0.1 g	0.08 g
中濃ソース	・・・2.5 g	2 g
米サラダ油	・・・0.5 g	0.4 g



- 〈作り方〉
 ① 小麦粉を水で溶き、溶いた卵、野菜、長芋、さくらエビを混ぜ合わせる。
 ② ①を油で焼き、仕上げにソース、青のり、かつお節をかける。

エネルギー 74kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 1.7 g 塩分 0.1 g

小倉ケーキ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

小麦粉	・ ・ ・ 10 g	8 g
ベーキングパウダー	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g
上白糖	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
たまご	・ ・ ・ 10 g	8 g
バター	・ ・ ・ 5 g	4 g
ゆで小豆缶	・ ・ ・ 10 g	8 g



- 〈作り方〉 ① バターを溶かし、砂糖をすりまぜる。
 ② 卵を割りほぐし、①に少量ずつ、混ぜ合わせ、あずき缶を加えて混ぜる。
 ③ ②に小麦粉と、ベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラで混ぜる。
 ④ 型に流し込んでオーブンで焼く。

エネルギー 123kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 5.3 g 塩分 0.2 g



かぼちゃケーキ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

小麦粉	・ ・ ・ 10 g	8 g
ベーキングパウダー	・ ・ ・ 0.3 g	0.24 g
上白糖	・ ・ ・ 8 g	6.4 g
たまご	・ ・ ・ 15 g	12 g
バター	・ ・ ・ 5 g	4 g
かぼちゃ(よく冷ます)	・ 18 g	14.4 g
牛乳	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
米サラダ油	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g



- 〈作り方〉 ① 粉類はふるっておく。
 ② バターをクリーム状に練り、砂糖を加えて混ぜる。
 ③ 茹でたかぼちゃを牛乳でのばし、②に加える。
 ④ ③に①を加えて軽く混ぜ合わせ、型に入れて焼く。

エネルギー 152kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 6.6 g 塩分 0.3 g

おからケーキ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
バター	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
上白糖	・ ・ ・ 9 g	7.2 g
小麦粉	・ ・ ・ 1.5 g	1.2 g
ベーキングパウダー	・ ・ ・ 0.4 g	0.32 g
無糖ココア	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
おから	・ ・ ・ 23 g	18.4 g
牛乳	・ ・ ・ 5 g	4 g
スライスアーモンド	・ ・ ・ 1 g	0.8 g



〈作り方〉

- ① おからに牛乳を加えて固さを調整する。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダー・ココアを混ぜてふるう。
- ③ バターをクリーム状にし、砂糖を加えて練る。
- ④ ③に①②を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ 油をぬった鉄板に④を入れてアーモンドをのせ、中火のオーブンで焼く。

エネルギー 132kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 7.4 g 塩分 0.2 g



レーズン入り黒蒸しパン

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
小麦粉	・ ・ ・ 15 g	12 g
ベーキングパウダー	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
スキムミルク	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
たまご	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
水	・ ・ ・ 0 g	0 g
黒砂糖	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
レーズン	・ ・ ・ 2 g	1.6 g



- ### 〈作り方〉
- ① 黒砂糖に水を加え煮溶かす。
 - ② 小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルクを合わせてふるう。
 - ③ 溶き卵と①、レーズンを混ぜ合わせ、②を加えてさっくり混ぜる。
 - ④ カップ型に入れて蒸す。
- ※レーズンは刻んでもよい。

エネルギー 123kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 1.0 g 塩分 0.2 g

甘 食

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
小麦粉	・ ・ ・ 20 g	16 g
ベーキングパウダー	・ ・ ・ 0.7 g	0.56 g
重曹	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
バター	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
上白糖	・ ・ ・ 8 g	6.4 g
たまご	・ ・ ・ 10 g	8 g
牛乳	・ ・ ・ 7 g	5.6 g

〈作り方〉

- ① バターを溶かし、上白糖・卵・牛乳を加え、よく混ぜる。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダー・重曹を合わせてふるい、①に加えて混ぜる。
- ③ 鉄板にスプーンで丸く落として焼く。(180~200℃ 15~20分)

※搾り出し袋・アルミカップ使用可



エネルギー 140kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 3.2 g 塩分 0.1 g

にんじん入り蒸しパン

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
小麦粉	・ ・ ・ 20 g	16 g
ベーキングパウダー	・ ・ ・ 0.8 g	0.64 g
人参(おろす)	・ ・ ・ 10 g	8 g
レーズン(戻しておく)	・ 3 g	2.4 g
上白糖	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
たまご	・ ・ ・ 15 g	12 g
スキムミルク	・ ・ ・ 5 g	4 g
塩	・ ・ ・ 0.1 g	0.08 g
水	・ ・ ・ 5 g	4 g

〈作り方〉

- ① 人参はすりおろす。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをふるう。
- ③ 砂糖・スキムミルク・塩をぬるま湯で溶かし、冷ます。
- ④ 割りほぐした卵・①・③・レーズンを混ぜ合わせる。
(人参の水分が少ない場合は、水で調整する)
- ⑤ ④に②を加え、さっくり混ぜ、カップに流し入れ、蒸す。



エネルギー 155kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 1.9 g 塩分 0.4 g

ボンボンドーナッツ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

小麦粉	・ ・ ・ 25 g	20 g
上白糖	・ ・ ・ 6 g	4.8 g
バター	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
牛乳	・ ・ ・ 10 g	8 g
ベーキングパウダー	・ ・ ・ 0.5 g	0.4 g
米サラダ油	・ ・ ・ 5 g	4 g



〈作り方〉

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるいにかけておく。
 - ② バターに砂糖を加え、手ですりつぶすように混ぜる。
 - ③ ②に牛乳、①の順に混ぜる。
 - ④ 適当な大きさにまとめながら、③を油で薄いきつね色になるまで揚げる。
- ※お好みでグラニュー糖をまぶしてもおいしいです。

エネルギー 191kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 8.2 g 塩分 0.2 g

パンプキンパイ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

冷凍パイシート	・ ・ ・ 40 g	32 g
かぼちゃ	・ ・ ・ 25 g	20 g
上白糖	・ ・ ・ 1.5 g	1.2 g
スキムミルク	・ ・ ・ 1.5 g	1.2 g



〈作り方〉

- ① かぼちゃはやわらかくゆで、熱いうちにあらくつぶす。砂糖とスキムミルクを混ぜる。
(固さをみて、牛乳で調整する)
- ② 解凍したパイシートで①をはさみ、オーブンで焼く。

エネルギー 208kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 13.6 g 塩分 0.5 g

レーズンクッキー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

小麦粉	・・・15 g	12 g
レーズン	・・・6 g	4.8 g
バター	・・・6 g	4.8 g
上白糖	・・・5 g	4 g
たまご	・・・3.5 g	2.8 g
塩	・・・0.08 g	0.06 g



〈作り方〉

- ① 小麦粉をふるう。
- ② バター・砂糖をよく混ぜ、溶き卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ②にレーズン、①を加えてまとめる。形を作り 200℃のオーブンで約 15～20 分焼く。

エネルギー 142kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 5.5 g 塩分 0.2 g



キャロットクッキー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

人参 (すりおろす)	・・・12 g	9.6 g
小麦粉	・・・20 g	16 g
バター	・・・7 g	5.6 g
上白糖	・・・6 g	4.8 g
たまご	・・・6 g	4.8 g
ベーキングパウダー	・・・0.4 g	0.32 g
塩	・・・0.08 g	0.06 g



〈作り方〉

- ① 軟らかくしたバターに砂糖をいれてすり混ぜる。
- ② 溶き卵を①に少しずつ混ぜる。
- ③ 人参を入れる。
- ④ ふるった小麦粉、塩、ベーキングパウダーをいれる。
- ⑤ 油をぬった鉄板に生地をちぎりおき、温めておいたオーブンで焼く。

※人参はフードプロセッサー使用可

エネルギー 163kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 6.6 g 塩分 0.3 g

鬼まんじゅう

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

小麦粉	・ ・ ・ 15 g	12 g
大豆水煮レトルト	・ ・ ・ 5 g	4 g
人参（荒みじん）	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
上白糖	・ ・ ・ 5 g	4 g
スキムミルク	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
たまご	・ ・ ・ 10 g	8 g
ベーキングパウダー	・ ・ ・ 0.6 g	0.48 g
塩	・ ・ ・ 0 g	0 g
水	・ ・ ・ 12 g	9.6 g



〈作り方〉

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーはふるっておく。
- ② 砂糖・スキムミルク・塩はぬるま湯で溶いておく。
- ③ 溶きほぐした卵・②を混ぜ合わせ①を加え、さっくり混ぜる。
- ④ 大豆・人参を混ぜ、型に流し入れ蒸す。

エネルギー 113kcal たんぱく質 4.4g 脂質 1.5g 塩分 0.2g



岩石揚げ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

大豆水煮レトルト	・ ・ ・ 15 g	12 g
しらす干し	・ ・ ・ 6 g	4.8 g
ひじき（水で戻す）	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
人参（千切り）	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
小麦粉	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
たまご	・ ・ ・ 10 g	8 g
塩	・ ・ ・ 0.1 g	0.08 g
米サラダ油	・ ・ ・ 4 g	3.2 g



〈作り方〉

- ① 大豆はざるにあけて水気を切る。
- ② ボウルにすべての材料をいれて、よくかき混ぜ、スプーンで落としながら揚げる。

エネルギー 93kcal たんぱく質 4.8g 脂質 6.1g 塩分 0.4g

大豆とさつま芋の蜜がらめ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

大豆水煮レトルト	・ ・ ・ 20 g	16 g
片栗粉	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
さつま芋(さいの目)	・ 35 g	28 g
米サラダ油	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
上白糖	・ ・ ・ 5.6 g	4.48 g
水	・ ・ ・ 0 g	0 g



〈作り方〉

- ① 大豆は片栗粉をまぶして油であげる。
- ② さつま芋は素揚げにする。
- ③ 砂糖・水を煮立て蜜を作り、①②をからめる。

エネルギー 125kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g



スキム餅

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

スキムミルク	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
水	・ ・ ・ 35 g	28 g
上白糖	・ ・ ・ 5 g	4 g
片栗粉	・ ・ ・ 7 g	5.6 g
きな粉	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
上白糖	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
塩	・ ・ 0.01 g	0.01 g



〈作り方〉

- ① 鍋に水で溶いたスキムミルクと砂糖、片栗粉を入れ木べらでまぜ溶かす。
- ② 最初、強火で固まり始めたら弱火にし、少し練り上げる。
- ③ 水で濡らした型に流し込み、冷めたら三角に切り、きな粉をまぶす。

エネルギー 93kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 1.1 g 塩分 0.1 g

ぶどう豆

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

大豆	・ ・ ・ 10 g	8 g
カット昆布	・ ・ ・ 0.5 g	0.35 g
上白糖	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
しょうゆ	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g



〈作り方〉

- ① 大豆はやわらかくゆでる。
- ② 大豆がやわらかくなったら、昆布と調味料を入れて煮る。

エネルギー 58kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 2.0 g 塩分 0.1 g



マカロニあべかわ

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

マカロニ	・ ・ ・ 15 g	12 g
きな粉	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
上白糖	・ ・ 3.5 g	2.8 g



〈作り方〉

- ① マカロニをやわかくゆでる。
- ② きな粉、上白糖を混ぜ合わせ、マカロニと和える。

エネルギー 88kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 1.3 g 塩分 0.0 g

ふかし芋

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

さつまいも ・ ・ ・ 70 g 56 g



〈作り方〉

- ① さつまいもをふかす。

エネルギー 94kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g



さつまいもの甘煮

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

さつまいも（一口大）・ ・ 50 g 40 g
上白糖 ・ ・ ・ 3 g 2.4 g
しょうゆ ・ ・ ・ 2 g 1.6 g
塩 ・ ・ ・ 0.1 g 0.08 g



〈作り方〉

- ① さつまいもは、ひたひたの水で落し蓋をして煮る。
- ② やわらかくなったら調味料を加える。落し蓋をし、さらに煮て味をなじませる。

エネルギー 80kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.1 g 塩分 0.4 g

スイートポテト

材料【１人分】 （３歳以上児） （３歳未満児）

さつまいも	・ ・ ・ 60 g	48 g
上白糖	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
バター	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
スキムミルク	・ ・ ・ 3 g	2.4 g



〈作り方〉

- ① さつまいもは厚めに皮をむく。
- ② ①を茹で厚いうちにつぶす。
- ③ バター・砂糖・溶いたスキムミルクを火にかけ、溶けたら②と混ぜ、冷ます。
- ④ ③がさめたら、成型しオーブンで焼く。

エネルギー 128kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 2.5 g 塩分 0.1 g



ゆでじゃが

材料【１人分】 （３歳以上児） （３歳未満児）

じゃがいも（一口大）	・ ・ 70 g	56 g
バター	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
塩	・ ・ 0.1 g	0.08 g



〈作り方〉

- ① じゃが芋をゆでる。
- ② バターと塩を絡める。

エネルギー 75kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 2.5 g 塩分 0.2 g

じゃがいもの甘煮

材料【１人分】 （３歳以上児） （３歳未満児）

じゃがいも（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 じゃが芋は、ひたひたの水で落とし蓋をして煮る。柔らかくなったら調味料を加え、落とし蓋をしてさらに煮て味をなじませる。

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



とうもろこし

材料【１人分】 （３歳以上児） （３歳未満児）

とうもろこし	・ ・ ・ 80 g	40 g
--------	------------	------



〈作り方〉

- ① とうもろこしをゆでる。
※蒸かしてもよい。

エネルギー 74kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 1.4 g 塩分 0.0 g

豆腐入り白玉団子

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
白玉粉	・ ・ ・ 20 g	16 g
絹ごし豆腐	・ ・ ・ 20 g	16 g
水	・ ・ ・ 0 g	0 g
黒砂糖	・ ・ ・ 8 g	6.4 g
水	・ ・ ・ 8 g	6.4 g
きな粉	・ ・ ・ 4 g	3.2 g

〈作り方〉

- ① 鍋に黒砂糖と水を入れ、とろみがつくまで煮つめる。
- ② ボールに豆腐と白玉粉を入れる。(水は固さをみて加える)
- ③ ②の団子を茹でて、水にとる。
- ④ ゆでた団子に黒みつときな粉をかける。



エネルギー 131kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 1.8 g 塩分 0.0 g

二色団子

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
高野豆腐(粉末)	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
白玉粉	・ ・ ・ 20 g	16 g
水	・ ・ ・ 10 g	8 g
きな粉	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
上白糖	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
塩	・ ・ 0.01 g	0.01 g
あずき	・ ・ ・ 5 g	4 g
水	・ ・ ・ 15 g	12 g
上白糖	・ ・ 6.5 g	5.2 g
塩	・ ・ 0.01 g	0.01 g

〈作り方〉

- ① 高野豆腐に水を加えて湿らす。
- ② 白玉粉に水を加えてまとめる。
- ③ ①と②を合わせて団子にし、ゆでる。
- ④ きな粉・砂糖・塩を混ぜておく。
- ⑤ あずき・砂糖・塩であんを作る。
- ⑥ ③の団子を④⑤でそれぞれ和える。



エネルギー 163kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 2.4 g 塩分 0.0 g

フルーツポンチ

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

すいか（一口大）	・ ・ ・ 30 g	24 g
みかん缶	・ ・ ・ 15 g	12 g
白桃缶（一口大）	・ ・ ・ 15 g	12 g
粉寒天	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
上白糖	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
水	・ ・ ・ 15 g	12 g
レモン（レモン汁用）	・ ・ 1 g	0.8 g
上白糖	・ ・ ・ 4 g	3.2 g
水	・ ・ ・ 20 g	16 g

※果物は、季節に合わせた果物にする。

〈作り方〉

- ① 粉寒天を水でふやかす。
- ② 鍋に①、砂糖を入れて沸騰させ煮溶かす。
- ③ ②をバットに流し入れ、固める。
- ④ 鍋にレモン汁と水と砂糖を入れて溶かしてシロップを作り、よく冷ます。
- ⑤ ④と一口大に切った果物・寒天を混ぜ合わせる。

エネルギー 65kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g



栗ごはん

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

精白米	・ ・ ・ 15 g	12 g
もち米	・ ・ ・ 20 g	16 g
蒸し栗カット（レトル）	・ 20 g	16 g
水	・ ・ ・ 40 g	32 g
料理酒	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
しょうゆ	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
塩	・ ・ ・ 0.2 g	0.16 g
いりごま（黒）	・ ・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 米は洗って水気を切り、分量の水を加えて30分以上おく。
- ② 調味料と栗を加えて炊き、普通より長く蒸らす。
- ③ ごまと塩をふりかける。

エネルギー 165kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 0.9 g 塩分 0.2 g

すいとん

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

小麦粉	・ ・ ・ 12 g	9.6 g
しめじ(一口大)	・ ・ ・ 10 g	8 g
人参(小いちょう)	・ ・ ・ 5 g	4 g
長ねぎ(小口切り)	・ ・ ・ 10 g	8 g
大根(いちょう)	・ ・ ・ 20 g	16 g
大根葉(小口切り)	・ ・ ・ 3 g	2.4 g
しょうゆ	・ ・ ・ 5 g	4 g
かつお節(だしをとる)	・ ・ 2 g	1.6 g

〈作り方〉

- ① 小麦粉・(水)を混ぜ合わせ耳たぶくらいの固さにする。
- ② だし汁で具を煮、やわらかくなったら、調味料で味をつける。
- ③ ②に①を適当な大きさに落とし浮いてきたら、1～2分煮て火をとめる。

エネルギー	60kcal	たんぱく質	2.0 g	脂質	0.3 g	塩分	0.7 g
-------	--------	-------	-------	----	-------	----	-------



ポテトフライ

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

じゃがいも(拍子切り)	・ ・ 60 g	42 g
米サラダ油	・ ・ ・ 2 g	1.6 g
塩	・ ・ ・ 0.1 g	0.08 g

〈作り方〉

- ① 切ったじゃが芋を油でカラッと揚げる。
- ② 油切りし、塩をふる。

エネルギー	64kcal	たんぱく質	1.0 g	脂質	2.1 g	塩分	0.1 g
-------	--------	-------	-------	----	-------	----	-------

卵とじうどん

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

干しうどん	・ ・ ・ 30 g	24 g
たまご	・ ・ ・ 20 g	16 g
ほうれん草	・ ・ ・ 10 g	8 g
しょうゆ	・ ・ ・ 5 g	4 g
本みりん	・ ・ ・ 1 g	0.8 g
かつお節(だしをとる)	・ ・ 2 g	1.6 g
だし昆布(だしをとる)	・ ・ 1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① 干しうどんは茹でておく。
- ② ほうれん草は下ゆでする。
- ③ かつお節と昆布でダシをとる。
- ④ ③にしょうゆとみりんを入れつゆを作る。
- ⑤ ④にほうれん草を入れ、たまごでとじる。
- ⑥ ①を器に盛り、⑤をかける。

エネルギー	143kcal	たんぱく質	5.8 g	脂質	2.4 g	塩分	2.2 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------



さくさくクッキー

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

小麦粉	・ ・ ・ 20 g	12 g
バター	・ ・ ・ 9 g	7.2 g
グラニュー糖	・ ・ ・ 5 g	4 g

〈作り方〉

- ① やわらかくしたバターにグラニュー糖を入れて、すり混ぜる。
- ② 小麦粉をふるい入れ、しっとりするまでゴムベラで混ぜる。
- ③ 棒状に形を作ってから冷蔵庫で冷やし、適当な厚さに切り分ける。
- ④ オーブンで焼く。

エネルギー	159kcal	たんぱく質	1.8 g	脂質	7.6 g	塩分	0.2 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	----	-------

トマトのはちみつ漬け

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

トマト（一口大）	・・・50 g	40 g
はちみつ	・・・5 g	4 g
しょうゆ	・・・1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① トマトはさっとボイルし、皮をとり、切る。
- ② ①をはちみつとしょうゆで和える。

※水分が出やすいので、和える時間を考慮する。

※はちみつを使用しているため、1歳未満には与えない。

エネルギー	26kcal	たんぱく質	0.5 g	脂質	0.1 g	塩分	0.1 g
-------	--------	-------	-------	----	-------	----	-------



じゃがいもモチモチ

材料【1人分】 （3歳以上児） （3歳未満児）

じゃがいも	・・・50 g	40 g
片栗粉	・・・9 g	7.2 g
塩	・・・0.2 g	0.16 g
米サラダ油	・・・1 g	0.8 g

〈作り方〉

- ① じゃが芋はゆでて、水分を少し残したままつぶす。
- ② ①に片栗粉、塩を混ぜ、小判型にまるめ、油をひいた鉄板に並べ、オーブンでこんがり焼く。

※フライパンで焼いてもよい。

※まとまりにくい場合は、水を入れて調整する。

エネルギー	77kcal	たんぱく質	0.8 g	脂質	1.1 g	塩分	0.2 g
-------	--------	-------	-------	----	-------	----	-------