

保育所で好評なおかず

※材料はすべて3才以上児の分量です

変り納豆和え

☆保育所給食人気メニューおかずの部、堂々1位のメニュー！

材 料	1人分	下処理	作 り 方
豚挽肉	10g		① なべに油を熱し、挽肉を入れて良く炒め、肉がパラパラになったらみじん切りにした人参、ねぎを炒め、しょうゆの半量を入れて混ぜ、冷ましておく。 ② ①に納豆を加え、残りのしょうゆで味をととのえる。
人 参	9g	みじん切り	
長ねぎ	9g	みじん切り	
サラダ油	1.5g		
納 豆	35g		
しょうゆ	1.5g		

1人当り：エネルギー113kcal ・たんぱく質 7.9g ・脂質 6.5g ・塩分 0.4g

レバーの梅肉和え

☆栄養満点でも、ちょっと敬遠されがちなレバーも梅味でGood!!

材 料	1人分	下処理	作 り 方
豚レバーせん切り	30g		① レバーは流水でよく洗い、すりおろしたしょうが、にんにく、しょうゆで30分以上下味をつけておく。 ② レバーの水気を切り、片栗粉をまぶして、170℃の揚げ油で揚げる。 ③ 梅干しは種を除き、果肉をみじん切りにし、ざらめ、三温糖、酒、水を加えて火にかけてたれを作り、揚げたレバーをからめる。
しょうが	少々	すりおろす	
にんにく	少々	すりおろす	
しょうゆ	1g	下味	
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
梅干し	5g	みじん切り	
ざらめ糖	2g	たれ	
三温糖	2g	たれ	
酒	2g	たれ	
水	10g	たれ	

1人当り：エネルギー76kcal ・たんぱく質 6.3g ・脂質 1.0g ・塩分 1.0g

みそスープ

☆スープに麺を入れてみそラーメンとしても食べます

材 料	1人分	下処理	作 り 方
豚肉ももせん切り	8g		① 肉は酒で下味をつけておく。 ② 人参はせん切り、にらは1センチ切り、長ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ③ なべにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、みそを加えて炒めておく。 ④ 別ななべに湯と中華スープストックを入れ火にかけ、豚肉を入れて煮る。 ⑤ 人参も加えてアクをすくいながら煮て、人参に火が通ったら、もやし、コーン缶を入れて③のみそで味付けし、最後ににらとねぎを入れて仕上げる。
酒	0.3g	肉の下味	
人 参	8g	せん切り	
もやし	20g		
に ら	5g	1cm切り	
長ねぎ	10g	小口切り	
ホールコーン缶	10g		
にんにく	少々	みじん切り	
しょうが	少々	みじん切り	
ごま油	1g		
中華スープストック	0.5g		
み そ	5g		

1人当り : エネルギー58kcal ・たんぱく質 3.2g ・脂質 2.7g ・塩分 1.0g

ハンバーグ

☆野菜もたっぷり入った手作りハンバーグは、子どもの人気メニュー

材 料	1人分	下処理	作 り 方
豚挽肉	35g		① 人参、玉ねぎはみじん切りしておく。 ② 挽肉に野菜、卵、牛乳に浸したオートミール、塩、こしょうを加えてねばりがでるまでよく練る。 ③ 一個一個空気を抜きながらハンバーグの形にまとめる。 ④ 天板にサラダ油をひき、170℃のオーブンで両面焦げ目をつけ、中まで火を通す。 (又はフライパンで焼く。) ⑤ ワインから湯までの材料を火にかけ、ソースを作り、焼いたハンバーグをからめる。
人 参	10g	みじん切り	
玉ねぎ	20g	みじん切り	
卵	8g		
オートミール	8g	牛乳に浸す	
牛 乳	2g		
塩・こしょう	少々		
サラダ油	少々		
ワイン	1g	ソース	
中濃ソース	2g	ソース	
ケチャップ	10g	ソース	
三温糖	0.8g	ソース	
湯	5g	ソース	

1人当り : エネルギー167kcal ・たんぱく質 9.0g ・脂質 8.6g ・塩分 0.8g

そうめん汁

☆だしがきいて最高です。子どもたちの大好きな一品

材 料	1人分	下処理	作 り 方
そうめん	14g	ゆでる	① なべに水を入れ昆布を入れて 30 分以上おき、火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したらさば節を入れて一煮立ちさせて取り出す。 ② そうめんはゆでておく。 ③ 出し汁に調味料を加え、油揚げ、干しいたけを煮て、最後にねぎを加える。 ④ お椀にそうめんを盛り、③の汁を注ぐ。
油揚げ	5g	油抜きせん切り	
干しいたけ	0.5g	もどし千切り	
長ねぎ	10g	小口切り	
出し昆布	1g	だし	
さば削り節	2g	だし	
酒	1g		
塩	0.5g		
薄口しょうゆ	2g		

1人当り : エネルギー60kcal ・たんぱく質 3.6g ・脂質 2.1g ・塩分 1.7g

かぼちゃのシチュー

☆かぼちゃのやさしい甘味でまろやかな味に仕上がります

材 料	1人分	下処理	作 り 方
鶏肉ももせん切り	15g		① ホワイトルーを作る なべにバターを溶かし、小麦粉を入れて弱火で十分炒める。牛乳を少しずつ加えてダマにならないようにのぼし、ルーを作る。 ② なべに油を熱し、玉ねぎを入れ、透き通るまで炒め、下味をつけた鶏肉、ベーコン、人参を加えて炒める。 ③ 湯とスープストック、ロリエを入れて煮込み、コーン缶とかぼちゃを加える。 ④ かぼちゃが煮えたところで、ホワイトルー、塩、こしょうで調味し、仕上げにパセリを散らす。
ワイン	0.5g	肉の下味	
ベーコン	5g	せん切り	
かぼちゃ	50g	角切り	
玉ねぎ	45g	うす切り	
ホールコーン缶	10g		
人 参	20g	いちよう切り	
サラダ油	2g		
バター	6g	ホワイトルー	
小麦粉	6g	ホワイトルー	
牛 乳	50g	ホワイトルー	
スープストック	0.5g		
湯	100cc		
塩・こしょう	少々		
ロリエ	1/4		
パセリ	1g	みじん切り	



1人当り : エネルギー224kcal ・たんぱく質 7.1g ・脂質 11.3g ・塩分 0.9g

タラのマヨネーズ焼き

☆タラもちょっとした工夫でおしゃれな一品に…

材 料	1人分	下処理	作 り 方
タラ一口大切り(無塩)	50g		① タラに塩、こしょうをふっておく。(塩のタラの場合はこしょうのみ) ② アルミカップの底にサラダ油をさっとぬる。 ③ パセリはみじん切り後水にさらし、水切り。 ④ マヨネーズ、生クリーム、卵、パセリを混ぜておく。 ⑤ アルミカップにタラを入れ、上に④をかけて200℃に暖めておいたオーブンで 10 分程度焼く。
塩・こしょう	少々	タラの下味	
マヨネーズ	6.5g		
生クリーム	2g		
卵	2g		
パセリ	0.4g	みじん切り	
サラダ油	0.5g		
アルミカップ	1個		

1人当り : エネルギー106kcal ・たんぱく質 8.4g ・脂質 7.6g ・塩分 0.6g



鶏肉のオニオントマト煮

☆鶏肉を炒めて煮込むだけで本格的なイタリアン

材 料	1人分	下処理	作 り 方
鶏肉ももせん切り	50g		① 玉ねぎは縦2つに切り、筋に直角にうす切りする。 ② フライパンにサラダ油を熱し、下味をつけた鶏肉を入れて強火で焦げ目がつくまで焼き、取り出しておく。 ③ なべに玉ねぎの半量を入れ、焼いた鶏肉をのせ、残りの玉ねぎを上へのせ、すべての調味料を合わせて加え、火にかける。 ④ はじめは強火、煮立ってきたら中火にし、ふたをして汁気が少なくなるまで20分位煮て仕上げにパセリを加える。
塩・こしょう	少々	肉の下味	
サラダ油	2g		
玉ねぎ	40g	うす切り	
トマトジュース	33g		
ウスターソース	4g		
ケチャップ	3g		
ワイン	3g		
カレー粉	0.2g		
パセリ	0.5g	みじん切り	

1人当り : エネルギー124kcal ・たんぱく質 9.7g ・脂質 5.8g ・塩分 0.7g

赤魚のおろし煮

☆魚は赤魚の他に、サバやかつおなどもいいですよ

材 料	1人分	下処理	作 り 方
赤魚切り身	50g		① 赤魚は片栗粉をまぶして揚げる。 ② なべにたれの調味料を入れて煮立てる。 ③ 大根はすりおろし、汁ごと②に入れ、一煮立ちさせる。 ④ 揚げた魚の上に③をかける。
片栗粉	6g		
揚油	適量		
三温糖	2g	たれ	
しょうゆ	5g	たれ	
みりん	1g	たれ	
大根	40g	すりおろす	

1人当り : エネルギー137kcal ・たんぱく質 10.0g ・脂質 6.2g ・塩分 0.8g

人参サラダ

☆人参のくせが消えて、さっぱりと食べやすいサラダです

材 料	1人分	下処理	作 り 方
人参	20g	細い線切り	① 人参は極細いせん切りにし、さっとゆでる。 ② きゅうりは小口薄切りにして、塩をして、水気が出たらしぼる。 ③ パイン缶は汁気を切り、一口大に切る。 ④ ドレッシングの材料をよく混ぜ、野菜を和える。
きゅうり	5g	小口切り	
塩	0.1g		
パイン缶	12g	一口大	
食酢	0.7g	ドレッシング	
こしょう	少々	〃	
塩	0.1g	〃	
サラダ油	2g	〃	

1人当り : エネルギー36kcal ・たんぱく質 0.2g ・脂質 2.0g ・塩分 0.2g

手作りふりかけ

☆ふりかけも手作りすれば安心ですね。カルシウムたっぷり!!

材 料	1人分	下処理	作 り 方
しらす干し(小さいもの)	2g	さっと洗う	① しらすはさっと洗ってごみなどを除いておく。 ② なべにかつお節を入れ、空炒りし、しらすと白ごまを加えてさらに炒める。 ③ 三温糖、しょうゆ、みりんを加えて調味し、パラパラになるまで炒りあげる。
白いりごま	1g		
かつお節	2g		
しょうゆ	0.8g		
本みりん	0.5g		
三温糖	0.5g		

1人当り : エネルギー19kcal ・たんぱく質 2.3g ・脂質 0.6g ・塩分 0.2g

鶏肉と青豆の五目煮

☆家庭ではなかなか味わえない手の込んだ献立です

材 料	1人分	下処理	作 り 方
青 豆	5g		① 青豆は一晩水につけて、柔らかく煮る。 ② 鶏肉はしょうゆ、酒で下味をつけておく。 ③ 人参、さつまいも、かぼちゃ、ピーマンはそれぞれ角切りし、150℃の低温の油で揚げてよく油を切っておく。 ④ なべに湯をわかし、沸騰したらさば節を入れて一煮立ちさせて、さば節を取り出す。 ⑤ 出し汁に人参を入れて煮る。調味料を加えて鶏肉、青豆を入れる。 ⑥ アクをすくいながら煮て、最後に②の野菜類を入れて味を含ませる。
鶏肉ももせん切り	30g		
しょうゆ	0.5g	肉の下味	
酒	1.5g	肉の下味	
人 参	16g	1.5cm 角切り	
さつまいも	35g	2cm 角切り	
かぼちゃ	25g	1.5cm 角切り	
ピーマン	6g	1.5cm 角切り	
揚げ油	適量		
さば削り節	0.3g	出し汁	
湯	10g	出し汁	
三温糖	2.5g		
しょうゆ	3.5g		



1人当り : エネルギー178kcal ・たんぱく質 8.5g ・脂質 7.3g ・塩分 0.6g

まぐろのしぐれ和え

☆まぐろは骨もなく、子どもに人気のメニューです

材 料	1人分	下処理	作 り 方
まぐろ角切り	40g		① まぐろは調味料で下味をつけて、30分以上おく。 ② まぐろの水気を切り、片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ③ なべに調味料を煮立て、揚げたまぐろをからめ、白ごまをまぶす。
しょうゆ	1g	下味	
酒	1g	下味	
しょうが汁	0.3g	下味	
片栗粉	6g		
揚油	適量		
三温糖	2g	たれ	
しょうゆ	2g	たれ	
白炒りごま	0.5g	たれ	
水	5g	たれ	

1人当り : エネルギー107kcal ・たんぱく質 9.2g ・脂質 4.1g ・塩分 0.5g