

# 季節を楽しむ! 保育所給食レシピ(春)

## 鮭の花畑寿司

### ● 材料(1人分)

|      |        |       |
|------|--------|-------|
| 合わせ酢 | ・ 精白米  | 50 g  |
|      | ・ 酢    | 7 g   |
|      | ・ 砂糖   | 4 g   |
|      | ・ 食塩   | 0.5 g |
|      | ・ 鮭    | 25 g  |
| 錦糸卵  | ・ きゅうり | 20 g  |
|      | ・ にんじん | 18 g  |
|      | ・ 鶏卵   | 10 g  |
|      | ・ 砂糖   | 1 g   |
|      | ・ 食塩   | 0.1 g |
|      | ・ 油    | 1 g   |
|      | ・ 白ごま  | 2 g   |

### ● 作り方

- ① にんじんを薄い輪切りにして花型で抜く、または花型に飾り切りする。花形以外のにんじんは小さく刻んでゆでる。
- ② きゅうりは薄い斜めスライスにして一人分2枚切る。それ以外は小さな角切りにしてさっと湯通しする。
- ③ 鮭を焼いてほぐしておく。
- ④ 卵を溶いて砂糖と塩を混ぜ、薄焼きにして錦糸卵にしておく。
- ⑤ 炊いたご飯に酢、砂糖、塩の合わせ酢を混ぜ、ほぐした鮭、小さく刻んだにんじんときゅうり、白ごまを混ぜる。
- ⑥ 錦糸卵を土に、やわらかくゆでた花形にんじんを花に、さっと湯通ししたスライスきゅうりを葉っぱに見立て、⑤を平らによそった上にそれぞれを置く。

(1人分栄養量)

|               |          |
|---------------|----------|
| エネルギー         | 285 kcal |
| たんぱく質         | 10.3 g   |
| 脂質            | 4.6 g    |
| 炭水化物          | 48.4 g   |
| ナトリウム         | 266 mg   |
| (食塩相当量 0.7 g) |          |

鮭フレーク  
を使っても  
OK!



## かえるパン

### ● 材料(1人分)

|           |      |        |      |
|-----------|------|--------|------|
| ・ ロールパン1個 | 40 g | ・ ちくわ  | 10 g |
| ・ ハム1/2枚  | 6 g  | ・ きゅうり | 5 g  |

### ● 作り方

- ① ハムを1/2に切って茹でる。
- ② ちくわの中にきゅうりを細く切って入れる。茹でて、一人二個になるように切る。
- ③ パンに横に切れ目を入れ、ハムを挟む。ちくわにようじを刺して、パンの上に二個刺す。

(1人分栄養量)

|               |          |
|---------------|----------|
| エネルギー         | 151 kcal |
| たんぱく質         | 6.3 g    |
| 脂質            | 4.6 g    |
| 炭水化物          | 21.0 g   |
| ナトリウム         | 339 mg   |
| (食塩相当量 0.9 g) |          |





# 季節を楽しむ! 保育所給食レシピ (夏)



## ロコモコ丼

(1人分栄養量)

エネルギー 601 kcal 炭水化物 77.5g  
たんぱく質 23.8g ナトリウム 726 mg  
脂質 19.8g (食塩相当量 1.8g)

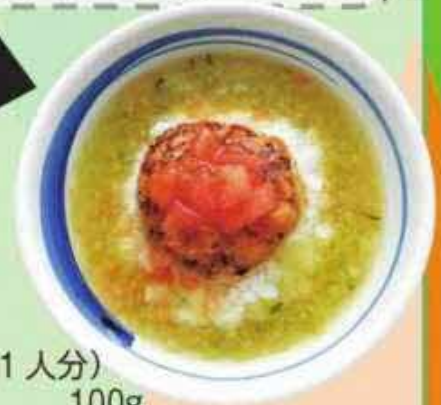
### ● 材料 (1人分)

- ・ 精白米 60 g
- ・ 合い挽き肉 50 g
- ・ 木綿豆腐 (絞) 20 g
- ・ 玉ねぎ 40 g
- ・ 普通牛乳 10 g
- ・ 鶏卵 10 g
- ・ パン粉 4 g
- ・ きゅうり 20 g
- ・ トマト 30 g
- ・ 鶏卵 50 g
- ・ デミソース缶 20 g
- ・ パイン缶 (汁ごと) 20 g
- ・ カットトマト缶 20 g
- ・ トマトケチャップ 10 g
- ・ ウスターソース 5 g
- ・ 水 30 g
- ・ みりん 2 g
- ・ 玉ねぎ 30 g
- ・ 小麦粉 5 g
- ・ コンソメ (顆粒) 1.2 g
- ・ 天ぷら粉 8 g
- ・ 揚げ油 4 g

### ● 作り方

- ① ソースの材料を鍋に入れ、煮る。
- ② 合い挽き肉、水切りをしてつぶした豆腐、みじん切りした玉ねぎ、牛乳、溶き卵、パン粉を混ぜてハンバーグのたねを作る。
- ③ フライパンで目玉焼きを作り、取り出しておく。(写真はゆで卵)
- ④ 顆粒コンソメを適量のお湯で溶き、あら熱をとり、天ぷら粉と混ぜ合わせる。輪切りしてほくした玉ねぎに小麦粉をまぶし、衣にくぐらせ、180℃の油でカラッと揚げる。
- ⑤ ハンバーグを焼き、ご飯の上のにのせる。
- ⑥ ソース、スライスしたきゅうり、トマト、目玉焼き、パイン、オニオンフライを盛り付ける。

ベビーロコモコにアレンジ!  
(離乳食後期~完了期)



### ● 材料 (1人分)

- ・ 軟飯 100g
- ・ 合い挽き肉 20g
- ・ 木綿豆腐 (絞) 10g
- ・ きゅうり 20g
- ・ 玉ねぎ 10g
- ・ トマト 20g
- ・ 片栗粉 3g
- ・ トマトケチャップ 3g
- ・ 油 1g
- ・ 出し汁 10g

### ● 作り方

- ① ハンバーグの材料を混ぜ合わせて焼く。
- ② サイコロに切ったきゅうりと出し汁をさっと煮て、片栗粉でとろみを付ける。
- ③ サイコロに切ったトマトとトマトケチャップをさっと煮て、片栗粉でとろみを付ける。
- ④ お皿にご飯を盛り、ハンバーグをのせ、きゅうりソース、トマトソースをかける。



## セタゼリー

(1人分栄養量)

エネルギー 105 kcal  
たんぱく質 0.6 g  
脂質 0.0 g  
炭水化物 33.3 g  
ナトリウム 5 mg  
(食塩相当量 0.0 g)

### ● 材料 (5人分)

- ・ カルピス (原液) 100 g
- ・ 水 300 g
- ・ 粉寒天 2 g
- ・ オレンジジュース 200 g
- ・ 上白糖 15 g
- ・ 粉寒天 0.5 g
- ・ ブルーハワイシロップ 100 g
- ・ 水 50 g
- ・ 粉寒天 0.5 g



### ● 作り方

- ① 鍋にカルピス、水、粉寒天を入れよく混ぜて沸騰させたら火を止めてあら熱をとる。容器に流し入れて冷やす。
- ② 鍋にオレンジジュース、砂糖、粉寒天を入れよく混ぜて沸騰させたら火を止めてあら熱をとる。バッドに流し入れて冷やし、固まったら星形に抜く。
- ③ 鍋にブルーハワイシロップ、水、粉寒天を入れよく混ぜて沸騰させたら火を止めてあら熱をとる。バッドに流し入れて冷やし、固まったら包丁で小さなサイコロに切る。
- ④ ①の上に天の川のブルーハワイゼリー、星形のオレンジゼリーを飾る。

少しの粉寒天で大丈夫!

固くなりすぎない方がおいしいよ





# 季節を楽しむ! 保育所給食レシピ (秋)



## おばけハヤシライス

(1人分栄養量)

|               |          |
|---------------|----------|
| エネルギー         | 317 kcal |
| たんぱく質         | 7.2 g    |
| 脂質            | 10.5 g   |
| 炭水化物          | 48.5 g   |
| ナトリウム         | 523 mg   |
| (食塩相当量 1.3 g) |          |



離乳食(後期~完了期)にアレンジ!  
お肉は離乳食と同じひき肉  
を使ってもOK!

### ● 材料 (1人分)

- ・ 精白米 35 g
- ・ 牛肉 15 g
- ・ かぼちゃ 30 g
- ・ 玉ねぎ 30 g
- ・ にんじん 15 g
- ・ しめじ 10 g
- ・ マッシュルーム 5 g
- ・ グリーンピース 5 g
- ・ 油 1 g
- ・ ハヤシルウ 12 g
- ・ レーズン 3 g
- ・ 焼きのり 2 g

### ● 作り方

- ① にんじんは星形に抜き、玉ねぎはくし型、かぼちゃはコロコロ、しめじ、マッシュルームは小さく切る。牛肉は小さめの一口大に切る。
- ② 油をひき、野菜と肉を炒め、水を加えて煮る。
- ③ ルウを加えて煮込み、グリーンピースを加える。
- ④ 先にルウをお皿に入れ、ラップでおばけの形に整えたご飯をのせる。
- ⑤ 目はレーズン、口はのりを切って形にする。

### ● 材料 (1人分)

- ・ 5倍粥 90 g
- ・ ほうれん草(茎切) 10 g
- ・ ひき肉 15 g
- ・ かぼちゃ 15 g
- ・ 玉ねぎ 15 g
- ・ にんじん 15 g
- ・ しめじ 5 g
- ・ グリーンピース 3 g
- ・ 混合だし 50 g
- ・ トマトケチャップ 少々
- ・ 片栗粉 適量

### ● 作り方

- ① ひき肉と細かく切った野菜をだしとケチャップで炊き、片栗粉でとろみを付ける。
- ② お皿に①を入れ、お粥をおばけの形にのせる。
- ③ 目と口はすりつぶしたほうれん草を形にする。

## おいものクレープ

(1人分栄養量)

|       |          |               |        |
|-------|----------|---------------|--------|
| エネルギー | 325 kcal | 炭水化物          | 43.8 g |
| たんぱく質 | 5.0 g    | ナトリウム         | 74 mg  |
| 脂質    | 14.2 g   | (食塩相当量 0.2 g) |        |



### ● 材料 (1人分)

- ・ 薄力粉 15 g
- ・ 鶏卵 8 g
- ・ 普通牛乳 30 g
- ・ 水 10 g
- ・ 黒砂糖 7 g
- ・ 溶かしバター 3 g
- ・ 油 1 g

- ・ さつまいも 50 g
- ・ 三温糖 7 g
- ・ 普通牛乳 15 g
- ・ 有塩バター 3 g
- ・ ホイップクリーム 15 g

### ● 作り方

- ① ボールに卵を割って、黒砂糖を入れて混ぜ、ふるいにかけて薄力粉を入れて混ぜる。牛乳、水を加え、溶かしバターを入れて混ぜる。
- ② さつまいもをゆで、つぶしてブレンダー(または裏ごし器)でペースト状にし、三温糖、牛乳、有塩バターを加えてペーストを作る。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、クレープ生地を1枚ずつ両面焼く。あら熱がとれてからペーストとホイップを絞って巻く。



# 季節を楽しむ! 保育所給食レシピ(冬)



## 鬼のキャロットライス

(1人分栄養量)

|               |          |
|---------------|----------|
| エネルギー         | 265 kcal |
| たんぱく質         | 6.6 g    |
| 脂質            | 8.1 g    |
| 炭水化物          | 40.2 g   |
| ナトリウム         | 363 mg   |
| (食塩相当量 0.9 g) |          |

### ● 材料(1人分)

- ・ 精白米 40 g
- ・ にんじん 35 g
- ・ 油 1.5 g
- ・ みりん 2 g
- ・ 淡口醤油 3 g
- ・ いりこだし 20 g
- ・ ブロッコリー 30 g
- ・ とんがりコーン 2 個
- ・ ウインナー 1 本
- ・ グリンピース 2 個
- ・ 焼きのり 1 g
- ・ ジャがいも(離乳食用) 適量

### ● 作り方

- ① にんじんをすりおろし、油で炒める。いい色になったらみりん、醤油、だしを入れ、弱火で煮詰めて佃煮にする。
- ② 炊き上がったご飯に①を混ぜ合わせる。
- ③ お皿にキャロットライスを丸く盛り付け、鬼の顔を飾り付ける。

髪…ゆでブロッコリー 目…グリーンピース  
 角…とんがりコーン 口…ウインナー  
 (離乳食は三角に切って) 眉…焼きのり  
 (だしてゆでたジャがいも)

離乳食にアレンジ!  
(後期~完了期)



## かぼちゃの いとこ煮

### ● 材料(1人分)

- ・ かぼちゃ 50 g
- ・ ゆで小豆缶 25 g
- ・ みりん 1.5 g
- ・ 淡口醤油 1 g

### ● 作り方

- ① かぼちゃはたねをとり、皮がついたまま一口大に切る。ひたひたの水で、やわらかく、汁気がなくなるまで煮る。
- ② あずきと調味料を入れて汁気がなくなるまで15分くらい煮る。

(1人分栄養量)

|               |         |
|---------------|---------|
| エネルギー         | 85 kcal |
| たんぱく質         | 3.1 g   |
| 脂質            | 0.4 g   |
| 炭水化物          | 17.2 g  |
| ナトリウム         | 355 mg  |
| (食塩相当量 0.2 g) |         |

