

楽しく食べよう！ 保育所給食レシピ

鶏ひじき丼

- 材料（2人分） ●作り方
- 精白米・・・70g
 - 鶏ひき肉・・・30g
 - 乾燥ひじき・・・2g
 - たまねぎ・・・30g
 - にんじん・・・20g
 - グリーンピース・・・6g
 - しょうゆ・・・4g
 - 砂糖・・・4g
 - みりん・・・2g
 - だし・・・60g
- ①たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
 - ②①とひじきを炒め、だしを入れる。だしが沸いたら鶏ひき肉を加えて、調味料で味を付ける。最後にグリーンピースを加える。
 - ③ご飯を盛り付けた上に②をかけて出来上がり。



（1人分栄養量）

エネルギー	174kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	1.3g
炭水化物	34.2g
ナトリウム	155mg
（食塩相当量0.4g）	

かみかみピラフ

- 材料（2人分） ●作り方
- 精白米・・・70g
 - 洋風だし・・・80g
 - 塩・・・少々
 - たまねぎ・・・20g
 - にんじん・・・10g
 - とうもろこし・・・10g
 - するめいか・・・20g
 - いんげんまめ・・・10g
 - バター・・・4g
 - 濃口しょうゆ・・・4g
- ①米を洗い、洋風だしと塩を加えて固めに炊く。
 - ②たまねぎはみじん切り、にんじんと茹でたいんげん、いかは1cm角に切る。コーンは水気を切っておく。
 - ③フライパンにバターを半量入れ、野菜を炒める。
 - ④いかは残りのバターで炒め、しょうゆで味付けする。
 - ⑤炊きあがったご飯に具材をすべて加えて混ぜ合わせて出来上がり。



（1人分栄養量）

エネルギー	167kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	7.7g
炭水化物	31.2g
ナトリウム	344mg
（食塩相当量0.9g）	

鮭のポテサラ焼き

- 材料（2人分） ●作り方
- 紅ざけ・・・80g
 - 塩こしょう・・・少々
 - 薄力粉・・・4g
 - 卵・・・20g
 - たまねぎ・・・20g
 - にんじん・・・20g
 - パセリ・・・2g
 - じゃがいも・・・30g
 - 塩・・・少々
 - マヨネーズ・・・16g
- ①じゃがいもは、ゆでてつぶしておく。たまねぎ、にんじんはみじん切りにしてゆでる。
 - ②卵はゆで卵にしてつぶす。
 - ③パセリをみじん切りにする。
 - ④①～③と塩、マヨネーズを混ぜ合わせて、ポテトサラダを作る。
 - ⑤鮭に塩こしょう、薄力粉をまぶし、④のポテトサラダを上からかける。
 - ⑥170℃に余熱をしたオーブンで、鮭に火がとおるまで、こんがり焼く（約25分）。



（1人分栄養量）

エネルギー	149kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	8.7g
炭水化物	5.8g
ナトリウム	168mg
（食塩相当量0.4g）	

ポテトサラダが固い時は、分量外の牛乳でのばしてね！

おからのつくねあんかけ

- 材料（2人分） ●作り方
- おから・・・15g
 - 鶏ひき肉・・・20g
 - たまねぎ・・・20g
 - にんじん・・・8g
 - 卵・・・10g
 - 塩・・・少々
 - 片栗粉・・・3g
 - 油・・・4g
 - 水・・・15g
 - 薄口しょうゆ・・・2.8g
 - 酒・・・1g
 - 砂糖・・・1.7g
 - 片栗粉・・・少々
- ①たまねぎとにんじんをみじん切りにして、炒めておく。
 - ②鶏ひき肉をよく練ったところに、冷ましておいた①と、おから、卵、塩、片栗粉を混ぜ合わせる。
 - ③②を平たい円形にまとめて油で揚げる。
 - ④鍋に水と酒、しょうゆ、砂糖、みりんを煮立てて水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤③を④に入れて、たれをかからめて出来上がり。



（1人分栄養量）

エネルギー	134kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.7g
炭水化物	9.3g
ナトリウム	235mg
（食塩相当量0.6g）	

楽しく食べよう！ 保育所給食レシピ

そうめんチャンプル

●材料（2人分）

- そうめん・・・12g
- ベーコン・・・12g
- ちくわ・・・8g
- たまねぎ・・・14g
- にんじん・・・10g
- ねぎ・・・4g
- めんつゆ・・・8g
(ストート)
- 薄口しょうゆ・・・1g

●作り方

- ①そうめんを半分に折って、表示の時間どおりゆでる。
- ②ベーコンを炒め、火がとおたら、たまねぎ、にんじん、ねぎを入れて炒める。
- ③②にちくわをいれて、めんつゆ、しょうゆで味をつけて出来上がり。



(1人分栄養量)

エネルギー	183kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.1g
炭水化物	31.5g
ナトリウム	317mg
(食塩相当量0.8g)	

ごぼうのマヨサラダ

●材料（2人分）

- ごぼう・・・80g
- きゅうり・・・20g
- シーチキン・・・16g
- かに風味かまぼこ・・・8g
- 白ごま・・・1g
- 塩こしょう・・・少々
- マヨネーズ・・・16g

●作り方

- ①ごぼうはさがぎにしてゆで、冷ましておく。きゅうりは千切りにする。
- ②ごぼう、きゅうり、油を切ったシーチキン、カニカマを混ぜ合わせる。
- ③白ごまを混ぜ合わせて出来上がり。



(1人分栄養量)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	7.9g
炭水化物	6.0g
ナトリウム	196mg
(食塩相当量0.5g)	

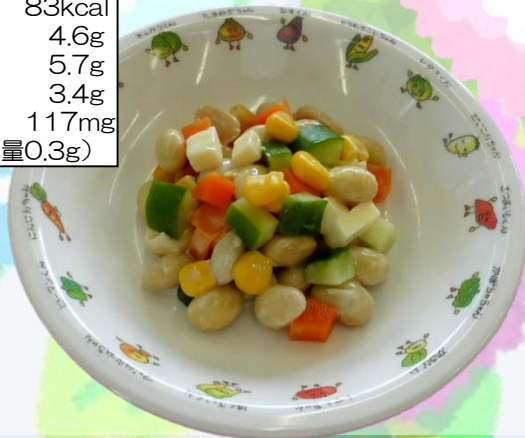
ころころ野菜サラダ

●材料（2人分）

- ゆで大豆・・・30g
- きゅうり・・・16g
- にんじん・・・16g
- とうもろこし・・・10g
- プチチーズ・・・16g
- マヨネーズ・・・6g

●作り方

- ①きゅうり、にんじんは角切りにする。
- ②にんじん、きゅうり、大豆、とうもろこしの順にゆでる。
- ③プチチーズは角切りにする。
- ④②、③をマヨネーズで和えて出来上がり。



(1人分栄養量)

エネルギー	83kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	5.7g
炭水化物	3.4g
ナトリウム	117mg
(食塩相当量0.3g)	

とうもろこしの

中華スープ

●材料（2人分）

- ｺｰｸﾘｰﾑ缶・・・60g
- たまねぎ・・・20g
- ちんげんさい・・・20g
- えのき・・・16g
- 牛乳・・・140g
- 水溶き片栗粉・・・8g
- 塩・・・少々
- 中華だし・・・4g
(創美ｼﾞｬﾝﾌﾟ)
- ごま油・・・2g
- 水・・・100g

●作り方

- ①玉ねぎは千切り、チンゲンサイ、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と玉ネギを入れて煮る。
- ③②の鍋のなかに、中華だしと塩を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③にｺｰｸﾘｰﾑ缶、牛乳、ｸﾞﾚｯｻｲ、えのき、ごま油を入れて少し煮て出来上がり。



中華だしはｺｯﾌﾟ1にかえてもおいしいよ！

(1人分栄養量)

エネルギー	104kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.8g
炭水化物	14.2g
ナトリウム	546mg
(食塩相当量1.4g)	

楽しく食べよう！ 保育所給食レシピ

ハムと青菜のケーキサレ

●材料（2人分）

ホットケーキミックス・・・40g
 普通牛乳・・・20g
 ロースハム・・・10g
 こまつな・・・16g
 とうもろこし・・・10g
 プルーン・・・16g
 マヨネーズ・・・8g

（1人分栄養量）

エネルギー	150kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	7.0g
炭水化物	16.7g
ナトリウム	257mg
（食塩相当量0.7g）	

●作り方

①こまつなはゆでて、ペーストにし、ハムとプルーンはサイコロ状に切る。
 ③ボールでホットケーキミックス、牛乳、マヨネーズを混ぜ合わせ、粉っぽさが無くなった後残りの材料を混ぜ合わせる。
 ④180℃に余熱をしたオーブンで約30分焼き、竹串でさして、生地がついてこなければ来上がり。



サクサクごまクッキー

●材料（2人分）

薄力粉・・・16g
 片栗粉・・・16g
 有塩バター・・・6g
 サラダ油・・・3g
 上白糖・・・12g
 牛乳・・・10g
 きなこ・・・10g
 白すりごま・・・5g

（1人分栄養量）

エネルギー	155kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.8g
炭水化物	20.8g
ナトリウム	25mg
（食塩相当量0.1g）	

●作り方

①ボールで有塩バターをクリーム状に練り、サラダ油も混ぜる。
 ②①に上白糖を入れ、もったりするまで泡立て器で混ぜる。
 ③②に薄力粉と片栗粉をふるい合わせ、きな粉、すりごま、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
 ④生地を一つにまとめてラップに包み、冷蔵庫で冷やし固める。
 ⑤生地を包丁で切り、180℃のオーブンで15分から20分程度焼く。



じゃじゃ麺

●材料（2人分）

中華麺（蒸し）・・・40g
 豚ひき肉・・・50g
 玉ねぎ・・・60g
 ねぎ・・・4g
 しょうが・・・2g
 みそ・・・10g
 砂糖・・・1g

（1人分栄養量）

エネルギー	146kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	4.1g
炭水化物	19.1g
ナトリウム	321mg
（食塩相当量0.8g）	

●作り方

①玉ねぎ、ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
 ②ひき肉にしょうがの絞り汁を入れて炒める。
 ③②に玉ねぎ、ねぎを入れて炒め、みそと砂糖で味をつける。
 ④蒸した中華麺を皿に盛り、③でできたあんをかけて出来上がり。



ヨーグルト蒸しパン

●材料（2人分）

ホットケーキミックス・・・50g
 （卵不使用）
 ヨーグルト・・・20g
 サラダ油・・・6g
 砂糖・・・8g

（1人分栄養量）

エネルギー	146kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	4.6g
炭水化物	23.5g
ナトリウム	106mg
（食塩相当量0.3g）	

●作り方

①ヨーグルトとサラダ油を合わせ、ホットケーキミックスをダマができないように混ぜ合わせる。
 様子を見ながら、生地が硬いようであれば、分量外の水を加えて調整する。
 ②型（アルミカップ）に流し入れ、蒸し器で10～12分蒸す。竹串でさして、生地がついてこなければ出来上がり。



卵の含まれていないホットケーキミックスを使うと、卵を使っていない蒸しパンになります！