

# みんな大好き！！保育所給食レシピ

(大人4人前)

## ひまわり丼



ご飯	600g
玉ねぎ	80g
人参	80g
豚ひき肉	200g
油	適量
A [ 砂糖	大2
しょうゆ	大2
グリーンピース	適量
卵	2個

エネルギー	446kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	11.3g
炭水化物	65.1g
ナトリウム	501mg
食塩相当量	1.3g

(1人分)

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。フライパンに油をひき、豚ひき肉と一緒に炒める。
- ②①にAを入れて味付けする。
- ③薄焼き卵を作る。
- ④ご飯の上に③を花びらのように敷き、その内側に②を乗せ、グリーンピースをかざる。



## 魚のもみじ焼き



魚	4切れ
塩	少々
小麦粉	適量
油	適量
人参	60g
マヨネーズ	20g
しょうゆ	少々

エネルギー	165kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	11.7g
炭水化物	3.2g
ナトリウム	177mg
食塩相当量	0.5g

(1人分)

- ①魚に塩、小麦粉をつけ、油をひいたフライパンで焼く。
- ②人参はすりおろして水気を切り、マヨネーズ、しょうゆを加えて混ぜる。
- ③①の上に②をぬり、180℃のオーブンで20分焼く。

## 鶏のねぎみそ焼き



鶏もも肉	360g
A [ みそ	20g
みりん	20g
酒	20g
ねぎ	適量

エネルギー	208kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	12.9g
炭水化物	3.7g
ナトリウム	299mg
食塩相当量	0.7g

(1人分)

- ①Aを混ぜ合わせ、一口大に切った鶏もも肉の上にぬる。
- ②180℃のオーブンで20分焼く。
- ③小口切りにしたねぎを②にふる。

# みんな大好き！！保育所おやつレシピ

## チョコとフレンチ

(4切れ分)



フランスパン 60g  
砂糖 15g  
牛乳 60g  
ココア 3g  
粉糖 0.5g  
バター 適量

エネルギー 88kcal  
たんぱく質 2.1g  
脂質 3g  
炭水化物 13.5g  
ナトリウム 118mg  
食塩相当量 0.3g  
(1切分)



- ①鍋に牛乳半量、砂糖、ココアを入れ火にかけて、溶ける程度温める。その後残りの牛乳を加える。
- ②パンを①に浸し、バターをひいたフライパンで焼く。
- ③あら熱がとれたら粉糖をふる。

## 豆腐ドーナツ

(15個分)



A 絹ごし豆腐 150g  
ホットケーキ粉 50g  
粉チーズ 8g  
黒ごま 10g  
バター 10g  
揚げ油 適量  
グラニュー糖 適量

エネルギー 146kcal  
たんぱく質 3.2g  
脂質 6.5g  
炭水化物 18.5g  
ナトリウム 105mg  
食塩相当量 0.3g  
(2個分)



- ①Aを合わせて練る。  
食べやすい形にして油で揚げる。
- ②①にグラニュー糖をからめる。

## 南瓜のリゾット

(4人分)



ごはん 200g  
南瓜 200g  
ベーコン 50g  
玉ねぎ 50g  
バター 10g  
牛乳 500g  
コンソメ 小1  
塩 少々  
ドライパセリ 少々

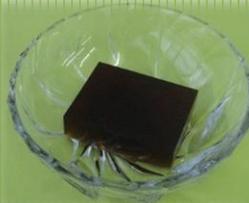
エネルギー 269kcal  
たんぱく質 8.0g  
脂質 11.9g  
炭水化物 31.7g  
ナトリウム 462mg  
食塩相当量 1.2g  
(1人分)



- ①ごはんはぬめりをとるため水で洗う。
- ②南瓜はサイコロに切り、ベーコンは細切り、玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める。
- ③②に牛乳を入れ、煮立ってきたら①を加える。  
一煮立ちしたら、コンソメ、塩で味を調える。
- ④仕上げにドライパセリをふる。

## 黒糖かんてん

(10切れ分)



黒砂糖 100g  
水 500cc  
寒天 4g

エネルギー 35kcal  
たんぱく質 0.2g  
脂質 0g  
炭水化物 9.0g  
ナトリウム 3mg  
食塩相当量 0g  
(1切分)

トッピングに  
練乳・きなこ・生クリーム  
をのせてもおいしいよ！



- ①鍋に寒天と黒砂糖を入れ、分量の水を少しずつ入れながら溶く。
- ②寒天と黒砂糖が溶いたら火にかける。  
ぷつぷつと沸騰してきたら火を弱め、そのまま2分間煮詰める。
- ③容器に流し入れて冷やし固める。

# みんな大好き！！ 保育所給食レシピ

(大人4人前)

## 野菜のさっぱりマリネ



エネルギー	121kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	7.7g
炭水化物	11.6g
ナトリウム	333mg
食塩相当量	0.9g

(1人分)

きゅうり	80g
玉ねぎ	50g
トマト	100g
コーン	120g
酢	大2
油	大2
砂糖	大1
しょうゆ	大1
レモン汁	大1
塩	小1/2



- ①きゅうりは薄く切り、塩をふってもんでおく。
- ②玉ねぎは薄く切り、さっと茹で、水気を切る。
- ③トマトは熱湯にさっとくぐらせ、冷水にさらし皮をむき、サイコロ状に切る。
- ④Aを混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ⑤④に全ての食材を入れ、混ぜ合わせる。

## 人参しりしり



エネルギー	99kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	6.4g
炭水化物	4g
ナトリウム	319mg
食塩相当量	0.8g

(1人分)

人参	120g
にら	30g
ツナ缶	50g
卵	2個
だし汁	100cc
みりん	小1
しょうゆ	大1
油	1g



- ①人参は千切りにする。にらは2～3cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、ツナ缶を入れて炒める。
- ③人参を入れて軽く炒め、Aを入れ、汁気がなくなるまで炒める。その後にらを加える。
- ④最後に溶き卵を加えて炒める。

## 切り干し大根のカレー炒め



エネルギー	147kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	7.8g
炭水化物	12.8g
ナトリウム	301mg
食塩相当量	0.8g

(1人分)

切り干し大根	40g
人参	50g
豚ひき肉	100g
油	大1
グリーンピース	適量
カレー粉	小1
砂糖	小2
しょうゆ	小2 1/2
みりん	小2
だし汁	150cc



- ①切り干し大根は水で戻し、しぼる。人参は千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。火が通ったら①も一緒に炒める。
- ③カレー粉を加えて炒め、その後Aを加え炒める。
- ④最後にグリーンピースをかざる。

## カレー肉じゃが



エネルギー	216kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	7.1g
炭水化物	29.1g
ナトリウム	786mg
食塩相当量	2.0g

(1人分)

豚もも肉	120g
じゃがいも	300g
人参	100g
玉ねぎ	300g
グリーンピース	適量
だし汁	500cc
砂糖	20g
しょうゆ	大3
カレー粉	小1/3
油	大1



- ①じゃがいもは乱切り、人参は半月切り、玉ねぎは1cm幅に切る。
- ②鍋に油をひき、豚もも肉と玉ねぎを炒める。肉に火が通ったらじゃがいも、人参を加えて炒める。
- ③だし汁を入れ、煮立ったらAを加え煮込む。その後カレー粉を水にとき、入れる。
- ④仕上げにグリーンピースをかざる。