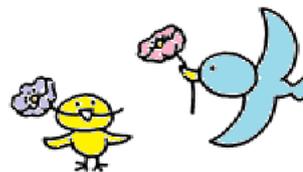




みずうみ保育園
みずうみ第2保育園



はじめに



今年度の給食、おやつはいかがでしたでしょうか？



私たちはこの一年間、「楽しく食べる子ども」をめざした食育を行ってきました。子どもたちは年齢に応じて、手づかみ食べができるようになっていたり、食具が上手に使えるようになっていたり食習慣を身につけてきました。また、食育活動の中で様々な食材に触れ、たくさんの経験を重ね、食への興味・関心を持ってくれるようになりました。そして、友達や保育者と一緒に共感しあいながら食事をする中で、楽しく食べる習慣が育まれているように感じます。毎日、子どもたちの身体や心が少しずつ成長していく姿に、私たち調理担当者はとても嬉しく思います。



日々の給食をもっと身近に感じていただくこと、レシピ集を作成しました。子どもたちに人気があったメニュー、今年度初めて取り入れたメニューなども紹介しています。ぜひ、お試しください。

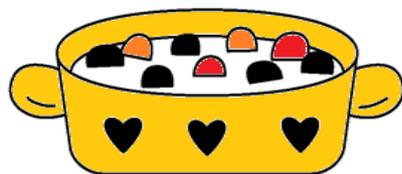


みずうみ保育園
みずうみ第2保育園

給食室



ごはんと
&
おかず





鮭入り焼きめし

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
精白米	1.5合
鮭フレーク	20g
玉ねぎ	60g
青しそ	2枚
油	適量
濃口しょうゆ	小さじ2

子ども1人分 181 kcal

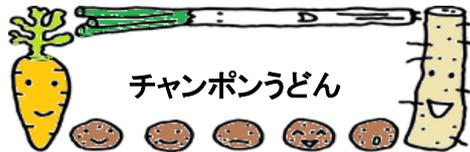
鮭にはカルシウムの吸収を高めて骨や歯を丈夫にし、筋肉を正常に機能させる効果があるビタミンDがたくさん含まれています。

作り方

- ① 米はといで、普通どおりの水加減で炊く。
- ② 玉ねぎは粗目のみじん切り、青しそはせん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎに火が通ったら、炊き上がったごはんとうしょうゆ、鮭フレークを加えて軽く炒める。
- ⑤ 青しそを加えて、混ぜ合わせたらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	—	△	—	—	—	—	△

△ しょうゆの原材料に一部含む



チャンポンうどん

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
うどん (ゆで)	3玉
豚肉 (こま切れ)	60g
むきえび	50g
キャベツ	60g
小松菜	60g
もやし	60g
たけのこ (ゆで)	30g
にんじん	20g
干し椎茸	3g
うずら卵 (茹でたもの)	6個
油	適量
濃口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
だし汁 (豚骨、鶏ガラ、昆布)	適量
水溶性片栗粉	適量

子ども1人分 135 kcal

野菜が苦手な子どもたちもた
くさん食べてくれるメニューで
す。冷蔵庫にある余った野菜を
入れてもいいですね。

作り方

- ① 干し椎茸は戻しておく。小松菜とたけのこはそれぞれ軽く茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ② にんじんは短冊切りにし、キャベツ、もやし、椎茸は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋に油をしき、豚肉、むきえびを炒める。火が通ったらにんじん、たけのこ、椎茸、キャベツ、もやしの順に炒める。
- ④ ③にうずら卵、小松菜、調味料、だし汁を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ うどんを茹でて器に盛り、④をかけたらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	○	—	○	—	—	○	—	△

△ しょうゆの原材料に一部含む



<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
ブリ (30g)	6切
酒	小さじ1強
片栗粉	適量
揚げ油	適量
A { 濃口しょうゆ	大さじ1/2
三温糖	大さじ1
だし汁 (かつお節・昆布)	適量

子ども1人分 128 kcal

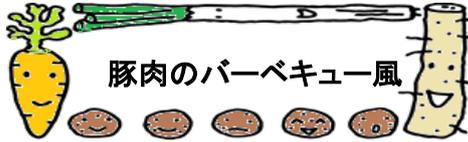
子どもの好きな甘めの味付けなので、どんな魚や肉にも合う味付けです。季節や好みで変えても美味しくできますよ。

作り方

- ① だし汁とAを合わせて浸け汁を作っておく。
- ② ブリに酒をふり、片栗粉をつけて180℃に熱した油で揚げる。
- ③ ①の中に②を浸けて、味がなじんだらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	—	△	—	—	—	—	△

△ しょうゆの原材料に一部含む



豚肉のバーベキュー風

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
豚ヒレ肉 (30g)	6切
┌ にんにく(すりおろし)	適量
└ 酒	小さじ2
A 塩	ひとつまみ
┌ 濃口しょうゆ	小さじ1/2
└ トマトケチャップ	大さじ1
┌ とんかつソース	小さじ1
└ かぼちゃ	90g
└ 油	大さじ1/2

子ども1人分 86 kcal

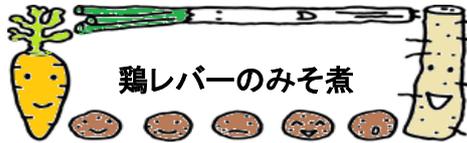
豚ヒレ肉は、月に一回のカミカミ献立の日によく使われる食材です。しっかりした味付けで、子どもたちにも人気のメニューです。

作り方

- ① 豚肉は少し包丁の背などでたたき広げ、Aに浸ける。(30分程度)
- ② かぼちゃは5mm程度にスライスし、油をからめておく。
- ③ オープンシートに豚肉とかぼちゃを並べ、170℃のオープンで10～15分焼く。(フライパンで焼く場合は、焦げないように様子を見ながら焼く。)
- ④ 中まで火が通ったらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	—	△	—	—	—	—	△

△ しょうゆの原材料に一部含む



鶏レバーのみそ煮

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
鶏レバー	180g
にんじん	60g
れんこん	50g
ごぼう	50g
板こんにゃく	40g
しょうが(すりおろし)	少々
ごま油	大さじ1/2
赤味噌	大さじ1
A 酒	大さじ1弱
三温糖	大さじ1弱
濃口しょうゆ	大さじ1/2
水	適量

子ども1人分 73 kcal

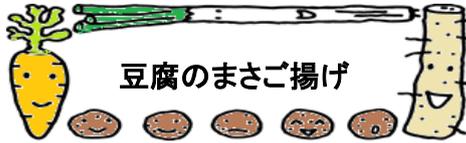
鶏レバーは赤味噌で煮ることで臭みが軽減され、食べやすくなります。鉄分やビタミンが豊富なので貧血予防・疲労回復などの効果がありますよ。

作り方

- ① 鶏レバーは食べやすい大きさに切り、流水でよく洗い、血の塊を取り(血抜き)水気を切っておく。
- ② にんじん、れんこん、ごぼう、板こんにゃくは食べやすい大きさに切る。れんこんとごぼうは水にさらし、板こんにゃくは下茹でする。
- ③ 鍋に①・②・A・水を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。味を整えたらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	—	△	—	—	—	—	△

△ みそ・しょうゆの原材料に一部含む



様々な食材が入って、栄養満点のメニューです。外側のカリッとした食感も楽しめますよ。

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量	
木綿豆腐	300g	
鶏肉ミンチ	60g	
むきえび	60g	
にんじん	30g	
しらす干し	10g	
A	卵（溶き卵）	1/2個
	片栗粉	大さじ3
	塩	ひとつまみ
	濃口しょうゆ	小さじ1
揚げ油	適量	

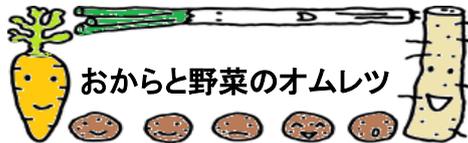
子ども1人分 126 kcal

作り方

- ① 豆腐はつぶし、水気を切っておく。
- ② むきえびは水洗いし、粗く刻む。にんじんはみじん切りにする。
- ③ ①・②・鶏肉・しらす干し・Aを混ぜ合わせる。
- ④ ③を一口大の丸形に整え、170℃～180℃に熱した油で揚げる。中まで火が通ったらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	○	—	△	—	—	○	—	○

△ しょうゆの原材料に一部含む



おからは、食物繊維豊富で整腸作用があります。オムレツに加えることで食べやすくなりますよ。いろいろな野菜を入れて作ってもいいですね。

<大人2人・子ども2人分>

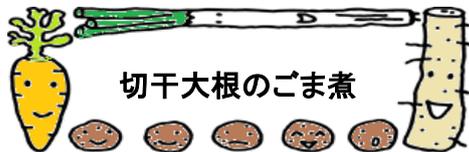
材 料	分 量
卵 (L)	4個
おから	60g
玉ねぎ	60g
ピーマン	50g
A [牛乳	大さじ2
塩	ひとつまみ
無塩バター	小さじ2
ピザ用チーズ	適量

作り方

- ① 玉ねぎ・ピーマンを粗目のみじん切りにする。玉ねぎ、ピーマンの順に分量外の油で炒めておく。
- ② 溶きほぐした卵とAを混ぜ、その中におから、チーズ、①を加える。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、焼いたらできあがり。

子ども1人分 97 kcal

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	○	○	—	—	—	—	—	○



切干大根は食物繊維やカルシウム、小松菜には鉄分が多く含まれているので、栄養満点のメニューです。

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
切干大根	20g
小松菜	60g
にんじん	20g
みりん	小さじ1強
濃口しょうゆ	小さじ1強
三温糖	小さじ1/2
すりごま(白)	適量
だし汁(かつお節・昆布)	適量

子ども1人分 33 kcal

作り方

- ① 切干大根は水またはぬるま湯で戻し、水気を切り適当な大きさに切っておく。にんじんはせん切りにする。
- ② 小松菜は茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にだし汁・①・調味料を加えて軟らかくなるまで煮る。
- ④ 味を整え、すりごまと②を入れて混ぜたらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	—	△	—	—	—	—	△

△ しょうゆの原材料に一部含む

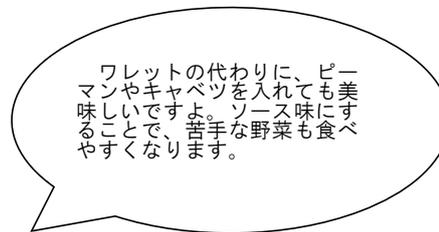


茄子とワレットの ソース炒め

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
茄子	150g
ワレット	60g
油	大さじ1
中濃ソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
三温糖	小さじ1/2強
いりごま(白)	大さじ1

子ども1人分 28 kcal



ワレットの代わりに、ピーマンやキャベツを入れても美味しいですよ。ソース味にする事で、苦手な野菜も食べやすくなります。

作り方

- ① 茄子は半月切りにし、水にさらした後よく水気を切っておく。
- ② ワレットは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、①と②を炒める。
- ④ 火が通ったら調味料で味を整え、ごまをふったらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	—	△	—	—	—	—	△

△ しょうゆの原材料に一部含む



あらめの中華和え

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
あらめ	15g
A	
濃口しょうゆ	小さじ1/3
だし汁(かつお節)	適量
きゅうり	120g
にんじん	20g
いりごま(白)	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
B	
濃口しょうゆ	小さじ2
三温糖	小さじ1強
ごま油	小さじ1

子ども1人分 23 kcal

あらめはミネラルやカルシウムが豊富な食材です。前日に余った煮物をアレンジして和え物にすれば、下味をつけなくてもいいですよ。

作り方

- ① あらめは水またはぬるま湯で戻し、水洗い後よく水気を切り、長いものは切っておく。
- ② 鍋に①とAを入れて、あらめに下味をつける。
- ③ きゅうりはせん切りにし、塩もみをしてよく水気を切っておく。
- ④ にんじんはせん切りにし、茹でて水気を切っておく。
- ⑤ ②～④とBを混ぜ合わせたらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	—	△	—	—	—	—	△

△ しょうゆの原材料に一部含む

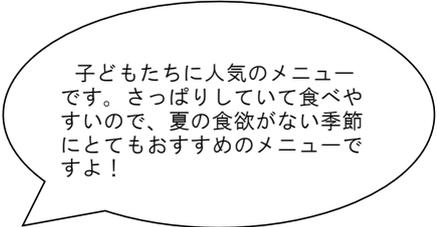


ビーフンサラダ

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
ビーフン	15g
キャベツ	100g
きゅうり	50g
コースハム	15g
卵 (L)	1/2個
油	適量
三温糖	大さじ1強
濃口しょうゆ	小さじ2弱
酢	小さじ2弱

子ども1人分 45 kcal



子どもたちに人気のメニューです。さっぱりしていて食べやすいので、夏の食欲がない季節にとってもおすすめのメニューですよ！

作り方

- ① ビーフンは茹でて水洗いをし、水気を切っておく。
- ② キャベツ、きゅうり、ハムをせん切りにする。キャベツは茹でて水気を絞っておく、きゅうりは塩もみをしてよく水気を切っておく。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、炒り卵を作る。
- ④ ①～③を調味料と混ぜ合わせたらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	○	▲	△	—	—	—	—	△

△ しょうゆの原材料に一部含む

▲ ロースハムの原材料に一部含む

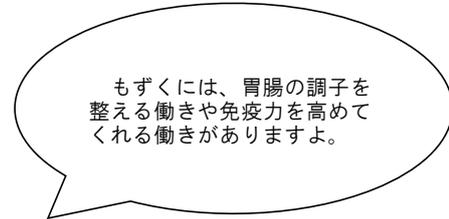


もずくの味噌汁

<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
もずく（塩抜き）	40g
木綿豆腐	60g
玉ねぎ	60g
青ねぎ	20g
みそ	小さじ4
だし汁（煮干・昆布）	3カップ

子ども1人分 26 kcal



もずくには、胃腸の調子を
整える働きや免疫力を高めて
くれる働きがありますよ。

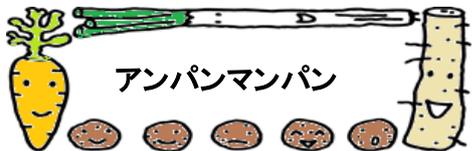
作り方

- ① もずくは水洗いし、適当な長さに切っておく。
- ② 豆腐、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて煮る。
- ④ 玉ねぎが軟らかくなったら、もずくと豆腐を加えて煮る。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	—	△	—	—	—	—	○

△ みその原材料に一部含む





子どもが大好きなアンパンマン！あんこが苦手な子も大喜びですよ。

<大人2人・子ども2人分>

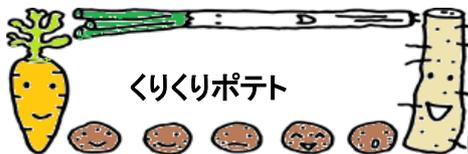
材 料	分 量
ホットケーキミックス	150g
A プレーンヨーグルト	25g
牛乳	大さじ2
ゆであずき(缶)	90g
ピュアココア	小さじ1強
溶き卵	適量
チョコペン	適量

子ども1人分 140 kcal

作り方

- ① Aを混ぜて生地を作り、7等分に分けて丸めておく。
- ② ゆであずきは6等分にして丸めておく。
- ③ ①のうちの6個にあんこを包んで丸く成型し、中央に横長のくぼみをつける。
- ④ ①の残りの1個にココアを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④を6等分にし、さらにそれを鼻とほつべた用に3個に分けて丸める。
- ⑥ ⑤を③のくぼみにくっつけて置き、溶き卵を表面に塗る。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。冷めてからチョコペンで眉毛・目・口を描いたらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	○	○	○	—	—	—	—	—



くりくりポテト



秋らしく、とてもかわいいココア風味のスイートポテトです。チョコペンには、色々な色を使うとかわいくなります。

<大人2人・子ども2人分>

材 料		分 量
さつまいも		300g
A	無塩バター	8g
	三温糖	大さじ2
	牛乳	小さじ1弱
	ピュアココア	小さじ1/2弱
溶き卵		適量
いりごま(白)		適量
チョコペン		適量

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って水にさらし茹でておく。
- ② 熱いうちにつぶし、Aを加えて混ぜる。12等分にしてくりの形を作る。
- ③ 溶き卵を塗りごまを付けて、180℃に予熱したオーブンで10～15分程度焼く。
- ④ チョコペンで目と口を描いたらできあがり。

子ども1人分 112 kcal

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	○	○	—	—	—	—	—	—



<大人2人・子ども2人分>

材 料	分 量
食パン	3枚
マーガリン	20g
三温糖	大さじ1と1/2
マヨネーズ	適量

子ども1人分 118 kcal

マヨネーズに青のりやひじきを加えると、不足しがちな鉄分が摂りやすくなります。またマヨネーズをチーズに変えてもおいしいですよ。

作り方

- ① マーガリンを常温に戻しておく。
- ② ①と三温糖を混ぜて食パンに塗り、スティック状に切る。
- ③ ②をくっつけて並べ、上にマヨネーズをかける。
- ④ トースターで焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	○	○	○	—	—	—	—	—



周りはサクッと、中はモチッとしていて、噛み応えがあるのでカミカミおやつになります。フライパンで揚げ焼きにしたり、オーブンで焼いたりしてもよいですね。

<大人2人・子ども2人分>

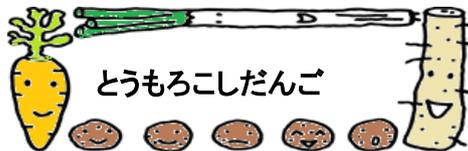
	材 料	分 量
	〔ホットケーキミックス〕	60g
	白玉だんごの粉	50g
A	三温糖	大さじ1
	卵(L)	1個
	牛乳	大さじ2弱
	〔いりごま(黒)〕	小さじ2
	揚げ油	適量
B	〔きな粉〕	20g
	〔三温糖〕	大さじ2

作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② 180℃に熱した油に、①をスプーンですくって落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ③ Bを混ぜ合わせ、②にまぶしたらできあがり。

子ども1人分 162 kcal

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	○	○	○	—	—	—	—	○



コーンの甘味があり、子どもたちに人気のメニューです。冷めると硬くなるので、温かいうちに食べるのがおすすめです。

<大人2人・子ども2人分>

材 料		分 量
A	白玉だんごの粉	150g
	クリームコーン	90g
	塩	ひとつまみ
	水	適量
	粒コーン	40g
	油	適量
	濃口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② 少しずつ水を加えながら、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ③ 粒コーンを加えて混ぜ、12等分にし、丸く形を作っておく。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、③を並べて両面を弱火で焼く。しょうゆをつけたらできあがり。

子ども1人分 117 kcal

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	—	△	—	—	—	—	△

△ しょうゆの原材料に一部含む

特別な日にぜひ・・・



誕生日会での



メニューを紹介します



だるまさんライス



ほっぺやお腹の模様をケチャップにすると、とても簡単にできます。お子さんと一緒に飾りつけをしてみてくださいね。

作り方

- ① 米はといて、普通どおりの水加減で炊く。
- ② 玉ねぎと人参はみじん切りにしておく。
- ③ スライスチーズは丸型に抜き、魚肉ソーセージは小口切りにしておく。ピーマンは短冊に切り茹でておく。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、鶏肉・②の順に炒め、Aで味付けをする。
- ⑤ ④に炊きあがったごはんを混ぜ合わせ、器にだるまの形に盛り付ける。
- ⑥ チーズ・魚肉ソーセージ・ピーマン・レーズン・ケチャップを飾り付けたらできあがり。

<大人2人・子ども2人分>

材 料		分 量
精白米		1.5合
鶏ミンチ		30g
玉ねぎ		60g
人参		50g
油		適量
A	コンソメ	小さじ1弱
	ケチャップ	大さじ3弱
スライスチーズ(顔)		適量
魚肉ソーセージ(ほっぺ)		適量
ピーマン(お腹)		適量
レーズン(目)		8粒
ケチャップ(口)		適量

子ども1人分 210 kcal

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	—	○	△	—	—	—	△	—

△ 魚肉ソーセージの原材料に一部含む

