



わかばにしかるみこども園

# あんかけ野菜うどん(1人分)

主食

## \* 材料名

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 豚肉                | 20g   |
| 薄揚げ               | 4g    |
| にんじん              | 10g   |
| たまねぎ              | 10g   |
| キャベツ              | 15g   |
| えのき               | 6g    |
| うどん(塩を少々加えゆでる)    | 40g   |
| かつお昆布だし(昆布3g鰹節5g) | 100cc |
| 薄口しょうゆ            | 大さじ1  |
| 濃口しょうゆ            | 小さじ1  |
| 酒                 | 小さじ1  |
| みりん               | 大さじ1  |
| 塩                 | 少々    |
| 片栗粉(とろみ付け用)       | 大さじ1  |

## \* 作り方

1. 水100ccに昆布を入れ火にかけ、沸騰直前で鰹節を入れて2分程加熱する。火を止め、そのまま15分程おく。
2. 出汁を置いている間に、あんかけの具材を全て食べやすい大きさに切り、炒める。
3. 昆布、かつお節を取り出した出汁にしょうゆ、酒、みりん、塩を入れ、味を調える。
4. うどんをゆでる。(湯に塩を少々入れる)
5. 3の半分を2に入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. うどんがゆで上がったら水を切り、皿に盛り付け、残りの出汁、5のあんかけの順に盛り付ける。

## 【先生方のコメント】

体が温まり冷めにくい、寒い季節にぴったりの一品です♪

子どもたちは出汁の香りに「いいにおい～」と寄ってきて、たくさんおかわりしてくれた大人気メニューです！

たくさんの野菜が摂取でき、他にも大根やさつまいも等いろいろな野菜を入れてもいいですね！





わかばにしかるみこども園

# 金時草と梅の炊き込みごはん(大人2人+子ども2人分)

## \* 材料名

|     |      |
|-----|------|
| お米  | 3合   |
| 金時草 | 1束   |
| 梅干し | 1粒   |
| 酢   | 小さじ1 |
| 食塩  | 少々   |
| 白ごま | 少々   |

## 【先生方のコメント】

少し大人な味かなと心配していましたが、梅干しが入ることで香りが引き立ち、「梅干し入ってる!」「いいにおい!おいしい」と言って、たくさん食べてくれました。

## \* 作り方

1. お米は洗って水を切り、炊飯器に入れておく。
2. 金時草の茎から葉を取り、2分程ほど塩ゆでする。
3. 2の金時草をザルにあけ、葉とゆで汁に分ける。(※ゆで汁は取っておく。)葉は千切りする。
4. 梅干しの種を除き、みじん切りにする。
5. 3のゆで汁に酢を入れる(綺麗な紫色に変わります!)
6. 金時草の葉をゆで汁の中できちんとよくもみ、濃い紫色になるまで色を出す。
7. もう一度、葉とゆで汁を分け、ゆで汁はお米の入った炊飯器に分量まで入れる。梅干しも炊飯器に入れ混ぜ、炊飯する。
8. ご飯が炊けたら、金時草の葉を混ぜ合わせ、塩で味を調え、白ごまを入れる。





上戸保育所

# 煮込みうどん(1人分)

主食

## \* 材料名

|        |      |
|--------|------|
| 干しうどん  | 30g  |
| 薄揚げ    | 10g  |
| 人参     | 10g  |
| ねぎ     | 5g   |
| かまぼこ   | 5g   |
| 卵      | 20g  |
| 鶏むね肉   | 10g  |
| カットわかめ | 0.5g |
| しめじ    | 5g   |
| みりん    | 3cc  |
| しょうゆ   | 8cc  |
| 昆布だし汁  | 6cc  |

## \* 作り方

1. 干しうどんをゆでる。
2. 昆布だしを作る。
3. 薄揚げは細切り、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、かまぼこも細切りにする。しめじはほぐす。
4. 昆布だしに具材を入れ炊き、やわらかくなったら、みりんとしょうゆで味付けをする。
5. うどんを入れ、卵を回して入れ煮込んだら、出来あがり。





邑知保育園

# ホタルランチ(1人分)

主食

## \* 材料名

|           |     |
|-----------|-----|
| お米(炊いておく) | 60g |
| 玉ねぎ       | 10g |
| にんじん      | 5g  |
| ピーマン      | 5g  |
| ベーコン      | 10g |
| バター       | 3g  |
| コンソメ      | 1g  |
| 塩・こしょう    | 少々  |
| スキムミルク    | 8g  |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 〈ホタル〉小なす、〈目〉ケチャップ | 小なす1/2本 |
| 〈おしりの光〉うずらの卵(水煮)  | 1個      |
| 〈闇夜〉刻みのり          | 少々      |
| 〈星〉ホールコーン         | 5g      |
| 〈星〉スライスチーズ        | 1枚      |
| 〈ホタル草〉ブロッコリー      | 15g     |

## \* 作り方

1. ミルクライスを作る。フライパンにバターを溶かし、ベーコン、野菜をよく炒め、ご飯を入れ炒める。コンソメ、塩、こしょうで味付けをし、最後に少量のお湯で溶いたスキムミルクを入れる。
2. 小なすはへたを取らずに縦に4等分し、ホタルをイメージして切り込みを数か所入れ、高温の油でさっと揚げる。皮を下にして揚げると、紫色がきれいに仕上がる。
3. うずらの卵は横半分にカット、スライスチーズは星型に型抜きする。
4. ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでする。
5. お皿に1のごはんを盛り付け、その上にトッピングする。

## 【先生方のコメント】

毎年6月に入ると心待ちにしている子どもたち。「ホタル食べるのかわいそう～」と言いながらも、いつもは苦手とするなすもホタルの魅力でパクリ！でした。





# はくい幼稚園 和風ラーメン(1人分)

主食

\* 材料名 (※汁物として提供した場合)

|          |      |
|----------|------|
| 生中華めん    | 15g  |
| 白菜       | 15g  |
| もやし      | 10g  |
| にんじん     | 5g   |
| ねぎ       | 5g   |
| 砂糖       | 0.6g |
| 塩        | 0.7g |
| 濃口しょうゆ   | 2g   |
| 薄口しょうゆ   | 1g   |
| みりん      | 1.5g |
| 料理酒      | 1.5g |
| ごま油      | 0.5g |
| 煮干し・昆布だし | 適量   |

\* 作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切って出汁で煮込み、Aで味付けする。
2. 麺をゆで、1に加えて、ごま油を入れたら出来上がり。

## 【先生方のコメント】

煮干しと昆布で出汁を取るので、あっさりしています。

あっさりして食べやすいので、子ども達はよく食べてくれます。



A





さいび園

# お魚バーグ(1人分)

おかず

## \* 材料名

|        |       |
|--------|-------|
| 鮭ミンチ   | 20g   |
| 豚ひき肉   | 15g   |
| ねぎ     | 5g    |
| 玉ねぎ    | 15g   |
| にんじん   | 5g    |
| パン粉    | 2. 5g |
| みそ     | 1. 5g |
| 塩      | 少々    |
| みりん    | 1. 5g |
| スキムミルク | 2. 5g |

## \* 作り方

1. 野菜をみじん切りにして炒める。
2. 全ての材料を混ぜ合わせる。
3. ハンバーグの要領で丸めて焼く。

## 【先生方のコメント】

豚ひき肉を使うとジューシーに焼き上がります。  
焼き上がり直前にとろけるチーズと角切りトマトをのせるとイタリアン風に、ゴマ入り甘酢あんをかけると和風になります。

「お家でも作って!」とお母さんにおねだりする子がたくさんいました。





志賀町乳幼児保育園、矢田野こども園

# 岩石揚げ(大豆とひじきのかき揚げ) (大人2人+子ども2人分)



おかず

## \* 材料名

|       |      |
|-------|------|
| 乾燥大豆  | 50g  |
| 乾燥ひじき | 5g   |
| さつまいも | 小1本  |
| にんじん  | 1/2本 |
| 衣の水   | 適量   |
| 砂糖    | 小さじ1 |
| しょうゆ  | 小さじ2 |
| 卵     | 1個   |
| 小麦粉   | 50g  |
| 揚げ油   | 適量   |

## \* 作り方

1. 大豆は前日から水に浸し、ザルで水気を切っておく。
2. ひじきは水に戻し、ザルで水気を切っておく。
3. さつまいも、にんじんは大豆くらいの大きさにさいの目切りにする。
4. 1、2、3をボウルに合わせて、砂糖、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
5. 別のボウルに卵と衣の水を入れて混ぜ、小麦粉を入れてさっくりと混ぜ、4を加え、軽く混ぜる。
6. 170℃に熱した油に5をスプーンですくって入れる。
7. たまにひっくり返して、きつね色になれば出来上がり。

## 【先生方のコメント】

栄養価が高く、噛む力を必要とするのであご、歯に  
よい料理です。3時のおやつにも最適です。

大豆、さつまいもの甘味と香ばしさに大人気です！





米丸保育所

# 鮭の若草焼き(1人分)

おかず

## \* 材料名

|            |        |
|------------|--------|
| 鮭          | 1切れ    |
| ほうれん草又は小松菜 | 5g     |
| 白みそ        | 6g     |
| みりん        | 小さじ1   |
| 酒          | 小さじ1／3 |
| しょうゆ       | 小さじ1／3 |

## \* 作り方

1. 青菜をゆでて、粗みじんに切り、水気を切っておく。
2. ボウルに白みそ、みりん、酒、しょうゆ、青菜を入れて混ぜる。
3. 2を鮭の上にのせ、170～180℃のオーブンで15分ほど焼く。(フライパンで蒸し焼きでもOK。)

## 【先生方のコメント】

みそが焦げやすいので、低温で焼くとよいです。

鮭の切り身は骨もなく、食べやすいので人気の魚です。

白みそに甘味があるので、食べやすいです。







山王こども園

# チキンポテトハンバーグ(1人分)

おかず



## \* 材料名

|          |     |
|----------|-----|
| 鶏ひき肉     | 33g |
| 薄口しょうゆ   | 1g  |
| 玉ねぎ      | 9g  |
| にんじん     | 6g  |
| いんげん     | 3g  |
| じゃがいも    | 24g |
| パン粉      | 2g  |
| 卵        | 4g  |
| トマトカット缶  | 2g  |
| トマトケチャップ | 2g  |
| 乾燥パセリ    | 適量  |

## \* 作り方

1. じゃがいもはゆで、熱いうちにつぶして冷ましておく。
2. にんじん、いんげんは細かく切り、さっとゆでる。
3. ボウルに鶏ひき肉、薄口しょうゆ、みじん切りにした玉ねぎ、パン粉、卵を入れ混ぜる。
4. 3のボウルに1、2を入れ混ぜ合わせ、丸めてフライパンで焼く。
5. トマトカット缶、トマトケチャップを煮詰め、ソースを作る。
6. 4に5のソースをかけ、彩りに乾燥パセリをちらす。

## 【先生方のコメント】

ひき肉の生地にゆでたじゃがいもを入れることでふっくら焼けます。食感のアクセントになるにんじん、いんげんは、ゆですぎないことがポイントです。

子どもはハンバーグが大好き。彩りもきれいなので、とても喜んでくれます。鶏ひき肉の中に野菜を入れることで、苦手な野菜も食べやすくなります。





山中保育園

おかず

# チリコンカン(1人分)

\* 材料名

|        |      |
|--------|------|
| 大豆水煮   | 30g  |
| 豚肉     | 15g  |
| 玉ねぎ    | 20g  |
| ホールトマト | 5g   |
| にんにく   | 0.5g |
| バター    | 1g   |
| ケチャップ  | 1g   |
| 砂糖     | 0.5g |
| 塩      | 0.5g |

\* チリをいれると大人味に！

\* 作り方

1. 玉ねぎを角切りする。
2. ホールトマトはぐちゃぐちゃにつぶす。
3. にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋にバターを入れ、にんにく、豚肉、玉ねぎの順に炒める。
5. ホールトマトを加え、煮込み、Aで味付けをして、水煮の大豆を加え煮込む。

【先生方のコメント】

やわらかく煮込まれていると、子どもたちはよく食べます。





すずらん保育園

おかず

# 鶏肉と南瓜のあげがらめ(1人分)

## \* 材料名

|        |            |
|--------|------------|
| 鶏もも肉   | 30g(15g×2) |
| 酒      | 0.5g       |
| 薄口しょうゆ | 2g         |
| 片栗粉    | 4g         |
| かぼちゃ   | 40g        |
| 揚げ油    | 適量         |
| すりごま   | 2g         |
| 三温糖    | 2g         |
| みりん    | 1g         |
| 濃口しょうゆ | 2g         |
| 水      | 2g         |

## \* 作り方

1. 鶏肉に酒、しょうゆをまぶし、よく混ぜ下味をつける。
2. かぼちゃを食べやすい大きさに細かく切り、素揚げしておく。
3. 1の鶏肉に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
4. かぼちゃと鶏肉をボウルに入れ、Aの煮切ったタレとすりごまを加えてよく混ぜ合わせて出来上がり。

## 【先生方のコメント】

かぼちゃは揚げることで崩れずカリっとした食感になります。鶏肉を豚肉に変えても美味しいです。甘くて、食べやすい大きさのためか「美味しい」と言っておかわりする子、完食する子が多かったです。





第一善隣館保育所

おかず

# 鶏肉の甘辛揚げ(1人分)

## \* 材料名

|      |      |
|------|------|
| 鶏もも肉 | 40g  |
| 片栗粉  | 5g   |
| 揚げ油  | 適量   |
| しょうゆ | 1.5g |
| 三温糖  | 1.5g |
| みりん  | 0.3g |
| 水    | 1g   |

タ  
レ

## \* 作り方

1. 鍋にタレの材料を入れ、弱火でとろみがつくまで煮詰める。
2. 鶏肉に片栗粉をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
3. しっかり油をきり、1のタレをからめる。

## 【先生方のコメント】

タレは焦げやすいので、弱火にじっくりとろみがつくまで煮詰めます。

子ども達みんな大好きなメニューで、おかわりの分も毎回なくなっています。





志賀町立保育園

おかず

# 鶏肉のみそ焼き(甘酒入り)(1人分)

## \* 材料名

|           |       |
|-----------|-------|
| 鶏もも肉      | 50g   |
| みそ        | 2g    |
| 甘酒(ストレート) | 2g    |
| しょうが      | 0. 2g |
| にんにく      | 0. 2g |

## \* 作り方

1. しょうが、にんにくをすりおろす。
2. みそ、甘酒、しょうが、にんにくを混ぜ合わせる。
3. 2に鶏肉を1時間以上漬け込み、フライパンで焼く。

## 【先生方のコメント】

砂糖の代わりに甘酒を使いました。甘酒を使うことでお肉がやわらかくなります。半日～1日漬け込むのがおすすめです。

みそをしょうゆに変えると、照り焼きにもなります。子ども達にもジューシーで美味しいと好評です。







豊美保育園

おかず

# 鶏肉のゆず味噌炒め(1人分)

## \* 材料名

|      |     |
|------|-----|
| 鶏もも肉 | 60g |
| しょうゆ | 1g  |
| みりん  | 1g  |
| みそ   | 1g  |
| 砂糖   | 1g  |
| ゆず果汁 | 1g  |
| 油    | 適量  |
| 酒    | 適量  |

## \* 作り方

1. 食べやすい大きさに切った鶏肉に酒をまぶしておき、フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
2. 火が通ったらAの調味料を加え、味をなじませる。
3. 最後にゆず果汁を加え、さっと炒めたら出来上がり。

## 【先生方のコメント】

地元の名産であるゆずを使った子ども達にも食べやすいメニューになっています。レモン果汁で作っても美味しいです。

一口で食べやすいので、子ども達はおかわりしてよく食べます。





西北台保育所

おかず

# ピーマンの肉づめ(1人分)

## \* 材料名

|             |     |
|-------------|-----|
| ピーマン        | 20g |
| 牛ひき肉        | 10g |
| 豚ひき肉        | 10g |
| 玉ねぎ         | 5g  |
| にんじん        | 2g  |
| 塩           | 少々  |
| パン粉         | 5g  |
| 卵           | 3g  |
| 小麦粉         | 3g  |
| 油、ケチャップ、ソース | 適量  |

## \* 作り方

1. ピーマンを半分に切り、種を取り除く。
2. 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
3. Aの材料を混ぜ合わせる。
4. ピーマンに小麦粉をまぶして、3の肉だねを詰める。
5. フライパンを熱し、油をひき、4をじっくり焼く。
6. ケチャップとソースを混ぜ合わせて5にかける。

A





かもめこども園

おかず

## ピーマンのふんわり揚げ(1人分)

### \* 材料名

|       |         |
|-------|---------|
| はんぺん  | 40g     |
| ピーマン  | 1／4個    |
| しらす   | 大さじ2／3程 |
| 片栗粉   | 小さじ1／3程 |
| 油、片栗粉 | 適量      |

### \* 作り方

1. はんぺんはよく潰す。  
ピーマンはみじん切りにする。
2. ボウルにしらす、1、片栗粉を入れてよく混ぜる。
3. 2を一口大の大きさに丸める。
4. 表面に片栗粉を薄くまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げる。



【先生方のコメント】味付けいらずで、ピーマンも食べやすく、ご飯が進む主菜です。

表面に片栗粉をまぶした方が、竜田揚げのようにきれいに仕上がります。

ピーマンが苦手な子も「これだったら食べられる」という子が多かったです。

はんぺんの味もほどよく、ご飯も一緒にしっかり食べてくれました。





山中保育園

# ポークビーンズ(1人分)

おかず

## \* 材料名

|        |      |
|--------|------|
| 大豆水煮   | 30g  |
| 豚肉     | 15g  |
| 玉ねぎ    | 15g  |
| にんじん   | 10g  |
| じゃがいも  | 10g  |
| ホールトマト | 5g   |
| にんにく   | 0.5g |
| バター    | 1g   |
| ケチャップ  | 1g   |
| 砂糖     | 0.5g |
| しょうゆ   | 0.5g |
| 塩      | 0.5g |

## \* 作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cmの角切りにする。
2. ホールトマトはぐちゃぐちゃにつぶす。
3. にんにくはみじん切りにする。
4. にんじん、じゃがいもはやわらかく煮ておく。
5. 鍋にバターを入れ、にんにく、豚肉、玉ねぎの順に炒める。
6. ホールトマトを加え、煮込み、味つけをして、にんじん、じゃがいもを加える。

## 【先生方のコメント】

満腹感があり、子ども達は大豆やじゃがいもでお腹がいっぱいになるようです。





井上保育園

# ポテトグラタン(1人分)



おかず

## \* 材料名

|         |      |
|---------|------|
| マカロニ    | 5g   |
| ベーコン    | 8g   |
| じゃがいも   | 25g  |
| 玉ねぎ     | 15g  |
| にんじん    | 10g  |
| 小麦粉     | 8g   |
| バター     | 3g   |
| 牛乳      | 40g  |
| プロセスチーズ | 3g   |
| パン粉     | 2g   |
| パセリ     | 0.6g |
| 塩       | 少々   |
| アルミカップ  |      |

## \* 作り方

1. ジャガイモはいちょう切りにして茹でておく。マカロニも茹でておく。
2. ベーコンは1cm幅、玉ねぎはスライス、人参は短冊に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒める。
4. 野菜がしんなりして、水分が出てきたら小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えていく。とろみが出てきたらジャガイモとマカロニを加え、塩を少々入れ、味を整える。
5. アルミカップに移し、チーズ、パン粉、パセリを乗せ、オーブンで焼く。

## 【先生方のコメント】

一つの鍋で出来ます。グラタンを好きな子が多く、喜んで食べていました。「チーズがとろけておいしい！パン粉がカリカリしておいしい！」と好評でした。







# 新化保育園 油淋鶏（1人分）



おかず

## \* 材料名

鶏もも肉 40g

塩・こしょう 少々

片栗粉 3g

揚げ油 適量

しょうが 少々

にんにく 少々

ねぎ 5g

しょうゆ 3g

酢 3g

砂糖 3g

白ごま 1g

水 3g

ごま油 少々

## \* 作り方

1. しょうがとにんにくはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にタレの材料をすべて入れ、火にかけてタレを作っておく。
3. 鶏モモ肉に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまんべんなくまぶして油で揚げる。
4. 揚げた鶏肉を器に盛り、タレをかける。

## 【先生方のコメント】

タレの味が落ち着くように、早めにタレを作り盛りつけまで時間をおきました。食べる直前にタレをかければ、鶏肉の衣はサクサク、中はフワフワでジューシーなままです。

アレンジ方法として、パプリカやミニトマト、新玉ねぎなど、季節の旬の野菜を加えてタレを作ってもよいです。

ねぎが苦手な子が多いですが、甘酸っぱいタレと大好きなから揚げをからめたことで抵抗なく食べていました。

匂いをかいで「いいにおいする」、「おいしい」と喜んでいました。





こすもす保育園

おかず

## れんこん入り納豆とひじきの春巻き(5人分)

### \* 材料名

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 豚ひき肉                    | 200g    |
| れんこん(粗みじん)              | 50g     |
| 乾燥ひじき<br>(水で戻して水気をよくきる) | 10g     |
| ごま油                     | 適量      |
| 酒                       | 大さじ1/2強 |
| しょうゆ                    | 大さじ1/2強 |
| 塩                       | 小さじ1/2  |
| 片栗粉(少量の水で溶く)            | 5g      |
| ひきわり納豆                  | 50g     |
| 春巻きの皮                   | 10枚     |
| 揚げ油                     | 適量      |

### \* 作り方

1. 鍋にごま油をひき、豚ひき肉を入れて水分を飛ばすくらいよく炒めてから、れんこんを入れさっと炒める。
2. 1に水で戻したひじきを加えて炒め、酒、しょうゆ、塩で濃いめに味を付けたら、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、火からおろす。
3. 2に納豆を加えて混ぜ合わせ、粗熱をとる。
4. 春巻きの皮にたっぷり具を入れて巻き、170℃くらいの油できつね色になるまで揚げる。

### 【先生方のコメント】

3歳未満児さんは、食べにくそうではありましたが、よく食べていました。





千里浜保育所

おかず

# 青菜の納豆和え(1人分)

## \* 材料名

|        |     |
|--------|-----|
| ほうれん草  | 20g |
| ひきわり納豆 | 10g |
| しょうゆ   | 2g  |
| かつお節   | 1g  |

## \* 作り方

1. ほうれん草はゆでて水にさらし、よく水気を切り、食べやすい大きさに切る。
2. 1に納豆としょうゆを加えて和える。
3. かつお節を軽く炒り、2に加え、皿に盛り付けたら完成。

## 【先生方のコメント】

ひきわり納豆を使うと、ほうれん草となじみます。かつお節は炒ると香りが出て、美味しくなります。刻みのりやチーズなど、好みの具材を入れてアレンジできます。

子ども達は、「わぁ納豆和えや〜」「好き!」と言いながら食べており、おかわりを欲しがるくらい気に入っています。





西北台保育所

# カミカミサラダ（１人分）

おかず

## \* 材料名

|       |     |
|-------|-----|
| キャベツ  | 20g |
| にんじん  | 10g |
| さきいか  | 10g |
| コーン缶  | 5g  |
| マヨネーズ | 適量  |
| すりごま  | 適量  |

## \* 作り方

1. キャベツ、にんじんは千切りにする。
2. コーン缶とさきいか、マヨネーズを1に入れ、和える。





はまなす保育園

# カルシウム佃煮(1人分)

おかず



## \* 材料名

|        |       |
|--------|-------|
| 食べる小魚  | 2g    |
| 白ごま    | 1g    |
| 塩昆布    | 1g    |
| かつお節   | 1g    |
| 砂糖     | 1g    |
| 濃口しょうゆ | 0. 3g |
| みりん    | 1g    |
| 酢      | 1g    |

## \* 作り方

1. 食べる小魚を炒って刻む。
2. Aの調味料を煮立て、  
1と残りの材料を全て入れ、混ぜる。

## 【先生方のコメント】

1つ手間をかけて小魚を炒ることで、魚の臭みがとれます。かつお節を青海苔に代用したり、刻んだ青菜を加えたりとアレンジもできます。

ご飯にふりかけると食が進むようです。小魚を噛んで食べる事を楽しみ、咀嚼にもつながっています。







高松保育園

おかず

# カルシウムふりかけ(1人分)

## \* 材料名

|            |      |
|------------|------|
| かえり干し(しらす) | 2g   |
| 白ごま        | 1g   |
| 塩昆布        | 1g   |
| かつお節       | 1g   |
| 砂糖         | 1g   |
| しょうゆ       | 0.3g |
| みりん        | 1g   |
| 酢          | 1g   |

## \* 作り方

1. かえり干し(しらす)、白ごま、塩昆布、かつお節を鍋に入れ、弱火で乾煎りする。
2. 調味料を加え、ふりかけ状のようにパラパラとなるまでゆっくり煎る。

## 【先生方のコメント】

出汁をとった後の出し昆布、削りかつおを細かく刻んで代用しても良いです。

子ども達は、「お店のふりかけよりおいしい」「小さいお魚がいっぱい入ってる」と喜び、「また作ってね」とおかわりします。





めばえ保育園

# きのこのかきあげ(1人分)



おかず

## \* 材料名

|       |      |
|-------|------|
| 玉ねぎ   | 15g  |
| にんじん  | 10g  |
| さつまいも | 15g  |
| しめじ   | 10g  |
| コーン   | 5g   |
| ベーコン  | 8g   |
| 春菊    | 2g   |
| 干しえび  | 1g   |
| 卵     | 2g   |
| 小麦粉   | 13g  |
| 塩     | 0.1g |

## \* 作り方

1. しめじは石づきをとって食べやすい大きさに切り、にんじん・さつまいもは千切りにしておく。玉ねぎ・春菊・ベーコンも食べやすい大きさに切る。
2. 全ての材料を混ぜて衣となじませる。
3. 170～180℃の油にスプーン等で形を整えながら入れて揚げる。火が通り、きつね色になればできあがり。

## 【先生方のコメント】

きのこ嫌いを克服するために考えた、「きのこ嫌いの子でも食べられる人気メニュー」です。かきあげに入っている食材を苦手としている子も「おいしい」と言っておかわりをしていました。好きな子は何度もおかわりをしていました。





わかたけ保育園

おかず

## 切り干し大根とひじきのサラダ(1人分)

### \* 材料名

|           |     |
|-----------|-----|
| ひめひじき     | 2g  |
| 切り干し大根    | 4g  |
| ベーコン      | 5g  |
| コーン缶(ホール) | 8g  |
| しょうゆ      | 2g  |
| 三温糖       | 1g  |
| マヨネーズ     | 5g  |
| いりごま(白)   | 10g |

### \* 作り方

1. ひじきは水に浸けて戻し、切り干し大根は水に浸けて戻してから洗い、食べやすい大きさに切る。
2. 1を、Aの調味料で軽く味が付く程度に煮る。  
(後でベーコンの塩分が出るので薄味で、また、水分を切るので、薄味がしみ込むように煮込みます)
3. コーンはさっと洗い水気を切り、ベーコンはカリカリになるように炒める。
4. 2の水分を切ったものと3を混ぜ合わせ、冷めたらマヨネーズといりごまで味を調え、出来あがり。

【先生方のコメント】切り干し大根とひじきの両方からカルシウムが摂取できます。

子ども達が大好きでよく食べてくれます。おいしいと感じながら、栄養が摂取できることが子ども達にとって一番の栄養になってくれるのではないかと思います。





中島保育所

おかず

# 小魚とポテトのごまからめ(1人分)

## \* 材料名

|         |      |
|---------|------|
| いりこ煮干し  | 8g   |
| フライドポテト | 20g  |
| しょうゆ    | 1g   |
| 砂糖      | 1.5g |
| みりん     | 1g   |
| ごま      | 0.5g |

## \* 作り方

1. ポテトといりこ煮干しを油で揚げる。
2. 調味料を合わせてたれを作る。
3. 2に1を加え、ごまをからめる。



## 【先生方のコメント】

カルシウムたっぷり！歯ごたえ十分！よくかんで食べましょう。  
フライドポテトは子ども達に大人気。喜んでたべます。





山中保育園

おかず

# ごぼうサラダ（1人分）

## \* 材料名

|       |     |
|-------|-----|
| ごぼう   | 20g |
| にんじん  | 10g |
| 鶏肉    | 20g |
| しょうゆ  | 2g  |
| 砂糖    | 1g  |
| マヨネーズ | 5g  |

## \* 作り方

1. ごぼう、にんじんを千切りにする。
2. 鶏肉をしょうゆ、砂糖で甘辛く煮て、しばらくしたらごぼうも加えて煮る。
3. 煮汁がなくなったら、火を止め粗熱をとる。
4. にんじんは軽くゆでる。
5. にんじんの水気を切り、冷めた鶏肉とごぼうの中に入れて、マヨネーズで和える。

## 【先生方のコメント】

噛み応えのあるサラダで咀嚼力をつけるのにもおすすめです。

子ども達はよく噛んで食べています。味が薄い場合は、

塩やこしょうで調整してください。







海の星幼稚園

# 白雪サラダ(1人分)

おかず

## \* 材料名

|         |     |
|---------|-----|
| おから     | 6g  |
| レタス     | 20g |
| きゅうり    | 6g  |
| にんじん    | 3g  |
| ベーコン    | 3g  |
| スイートコーン | 2g  |
| マヨネーズ   | 4g  |
| 塩・こしょう  | 適宜  |
| 油       | 適量  |

## \* 作り方

1. フライパンに油をひき、おからがパラパラになるまで炒める。小さく切ったベーコンも炒める。
2. レタス、きゅうり、にんじんは洗って食べやすい大きさに切り、にんじんとコーンはさっとゆでる。
3. ボールに水分を切った野菜と他の具もすべて入れ、マヨネーズ、塩こしょうで味付けをする。

## 【先生方のコメント】

見た目の色とりもよく、生野菜が苦手な子もマヨネーズ味で食べやすくなっています。  
子ども達はとても喜んで食べています。





# 正院保育所、とき保育園 千草和え(1人分)

おかず

## \* 材料名

|                 |      |
|-----------------|------|
| イカ(細切り)         | 20g  |
| キャベツ(粗めの千切り)    | 20g  |
| スパゲッティ(約8cmに切る) | 7g   |
| ハム(細切り)         | 10g  |
| ほうれん草(1～2cmに切る) | 10g  |
| にんじん(千切り)       | 10g  |
| うす揚げ(千切り)       | 10g  |
| 水               | 10cc |
| 砂糖・しょうゆ         | 各2g  |
| ごま油             | 2g   |
| すし酢             | 3g   |
| 白ごま             | 1g   |

## \* 作り方

1. にんじんとうす揚げを千切りし、Aで煮る。煮汁がなくなったら細切りしたハムを入れる。
2. 他の材料は、それぞれゆでて食べやすい大きさに切り、水気をきる。
3. 1に2を入れ、Bで味を付ける。

## 【先生方のコメント】

にんじんとうす揚げには、しっかり味をしみこませましょう。ほうれん草はきゅうりに変えてもOK。

子どもたちはパスタが大好き！でもこのパスタ料理はちょっと違います。少し甘い和風味で保育者も子どももとっても嬉しいメニューです。

おかわり、まちがいなし！！





エンジェル保育園

おかず

# 鶏肉の和風マヨサラダ（1人分）

## \* 材料名

下味

|       |     |
|-------|-----|
| 鶏もも肉  | 15g |
| 酒     | 1g  |
| しょうゆ  | 2g  |
| みりん   | 1g  |
| にんじん  | 5g  |
| きゅうり  | 5g  |
| もやし   | 10g |
| マヨネーズ | 5g  |
| しょうゆ  | 2g  |
| すりごま  | 2g  |

## \* 作り方

1. 鶏肉は下味の調味料を合わせて30分程をつけておき、180度のオーブンで15分焼く。  
1口大にカットして冷ましておく。
2. 野菜は千切りにし、ゆでて水気を切る。
3. お肉と野菜を混ぜ、調味料を加えて和える。

## 【先生方のコメント】

野菜の水気はしっかり切ってください。

大きめのお肉と和えてあるので、野菜が苦手な子どもも進んで食べてくれます。





# わかばこども園 納豆サラダ(1人分)



おかず

## \* 材料名

|               |        |
|---------------|--------|
| きゅうり(千切り)     | 1/5本   |
| にんじん(千切り)     | 1/6本   |
| ほうれん草(2cmに切る) | 3枚     |
| ちくわ(輪切り)      | 1/3本   |
| ひきわり納豆        | 1/4パック |
| サラダチーズ        | 大さじ1/2 |
| しょうゆ          | 小さじ1   |
| 三温糖           | 小さじ1/2 |
| 刻みのり          | 適量     |

## \* 作り方

1. 沸騰したお湯に塩を少々振り入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
2. 1へほうれん草、きゅうり、ちくわを入れ、30秒たったら鍋の中すべての野菜をザルにあげ、冷水にとる。
3. よく水を切ったらボウルにあげ、そこへサラダチーズとひきわり納豆を入れる。
4. 調味料と混ぜ合わせ、最後に刻みのりをかけ完成。

## 【先生方のコメント】

このメニューに使われる食材は季節によって様々です。  
コーンなどを入れると見た目にもきれいです。  
ごはんもすすむので子ども達から人気があります。





舟見が丘保幼稚園

# バンサンスー(1人分)



おかず

## \* 材料名

|      |      |
|------|------|
| 春雨   | 7g   |
| ハム   | 5g   |
| 卵    | 20g  |
| 油    | 少々   |
| きゅうり | 15g  |
| にんじん | 5g   |
| 砂糖   | 2g   |
| 酢    | 2g   |
| しょうゆ | 3g   |
| ごま油  | 0.5g |

## \* 作り方

1. 春雨はゆでて水で洗い、食べやすい長さに切る。
2. きゅうりとにんじんは千切りにし、薄く塩をする。
3. ハムは千切りにし、ゆでておく。
4. 卵は錦糸玉子にする。
5. 調味料を合わせ、すべての具材と和える。

## 【先生方のコメント】

さっぱりと食べやすく、小さい子は「ツルツル」と言って喜んで食べます。







はくい幼稚園

おかず

# ブロッコリーと卵のサラダ(1人分)

## \* 材料名

|        |     |
|--------|-----|
| ブロッコリー | 15g |
| にんじん   | 5g  |
| マカロニ   | 3g  |
| ロースハム  | 5g  |
| 卵      | 10g |
| 油      | 適量  |
| 塩・こしょう | 少々  |
| マヨネーズ  | 8g  |
| 塩・こしょう | 少々  |

炒  
り  
卵

## \* 作り方

1. ブロッコリー、にんじん、マカロニはそれぞれゆでしておく。
2. ロースハムは蒸しておく。
3. 卵は、炒り卵にして冷ましておく。
4. 全ての材料を合わせて、味付けをする。

## 【先生方のコメント】

彩りがよく、ブロッコリーが苦手な子どもも食べてくれます。マカロニの形をいろいろと変えてみてもよいです。





山中保育園

おかず

# マセドアンサラダ（1人分）

## \* 材料名

|        |     |
|--------|-----|
| さつまいも  | 40g |
| きゅうり   | 15g |
| にんじん   | 10g |
| コーン    | 5g  |
| ロースハム  | 5g  |
| 塩・こしょう | 少々  |
| マヨネーズ  | 8g  |

## \* 作り方

1. 材料をすべて角切りにする。
2. さつまいもはゆでて、水気を飛ばす。
3. にんじんはやわらかくゆでる。
4. すべての材料を合わせ、マヨネーズ、塩こしょうで味付けし、和える。

## 【先生方のコメント】

保育園で収穫したさつまいもを使いました。  
自分たちで収穫したこともあり、いっぱい食べていました。





学園台保育園

# 焼ビーフン(1人分)



おかず

## \* 材料名

|           |      |
|-----------|------|
| ビーフン(味付き) | 8g   |
| 豚肉        | 5g   |
| えび        | 5g   |
| キャベツ      | 10g  |
| 玉ねぎ       | 10g  |
| にんじん      | 5g   |
| ピーマン      | 5g   |
| ごま油       | 1.5g |
| 塩・こしょう    | 少々   |

## \* 作り方

1. えびは背わたを取り、臭みをとるために少量の酒を加え、下茹でをする。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切って、炒め、塩こしょうを軽くふる。
3. 野菜は食べやすい大きさに切り、2に入れ炒める。
4. 3にえびを加え、炒める。
5. 4にビーフンを加えて味を調え、ごま油を入れる。

## 【先生方のコメント】

野菜から出る水分を利用し、ビーフンを炒めます。  
子ども達はビーフンを見て、「ちゅるちゅる(麺)だー」と言って喜んで食べていました。





邑知保育園

おかず

# よもぎ天ぷら（1人分）

## \* 材料名

|     |     |
|-----|-----|
| よもぎ | 適宜  |
| 塩   | 少々  |
| 片栗粉 | 3g  |
| 小麦粉 | 3g  |
| 卵   | 10g |
| 水   | 適宜  |

## \* 作り方

1. よもぎをきれいに洗う。
2. 天ぷらの衣を作り、揚げる。

## 【先生方のコメント】

天ぷらにできるのは、きれいな空気ときれいな土地に生えているものだけです。3～4月に、小さなよもぎの芽を見つけにお散歩に行きます。

「パリパリのよもぎせんべいみたいでおいしい!」「大きいよもぎのほうが苦いね」とそれぞれに春の味を感じました。





# 栗ノ保保育所 コーンスープ(1人分)

おかず

## \* 材料名

|          |     |
|----------|-----|
| 玉ねぎ      | 25g |
| ベーコン     | 15g |
| クリームコーン缶 | 10g |
| コーン缶     | 15g |
| コンソメ     | 4g  |
| 塩        | 2g  |
| 卵        | 1g  |
| パセリ      | 1g  |

## \* 作り方

1. 玉ねぎ、ベーコンを切る。
2. 鍋に1とクリームコーン缶、適量の水を入れ、煮る。
3. コンソメと塩を入れ、味付けする。
4. 溶き卵を入れる。
5. 盛り付けをし、刻んだパセリをのせて出来上がり。

## 【先生方のコメント】

卵が入っているので、栄養バランスアップ！

寒い時期にぴったり、体が温まるスープです。

卵、ベーコン、コーンなどの子どもの好きな具材が入っていて、とろみもあるので喜んで食べていました。







大和こども園

# タイプーエン(1人分)



おかず

## \* 材料名

|                |      |
|----------------|------|
| 春雨(固めにゆでる)     | 6g   |
| 豚肉             | 10g  |
| むきえび(下茹でする)    | 10g  |
| 白菜             | 25g  |
| にんじん           | 10g  |
| もやし            | 6g   |
| 生しいたけ          | 6g   |
| ねぎ             | 5g   |
| きくらげ(水で戻し、千切り) | 0.3g |
| 油、水            | 適量   |
| 鶏ガラスープ         | 1g   |
| しょうゆ           | 1g   |
| 塩・こしょう         | 少々   |
| ごま油            | 2g   |

## \* 作り方

1. 春雨、えびはゆで、具材はすべて食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋に油をひき、豚肉を入れ炒める。
3. 2ににんじんも加えて炒め、水を入れて煮る。
4. 3に白菜、もやし、生しいたけ、きくらげを入れ、やわらかくなるまで煮る。
5. 春雨、むきえび、ねぎを入れ、Aで味を調える。

## 【先生方のコメント】

熊本県出身の保護者の方から教えていただいた熊本県の郷土料理です。

春雨のつるっとした食感が、子どもには食べやすいようです。具沢山なので、食べ応えがあります。



A



ゆりかご保育園

おやつ

# お絵描きホットケーキ(1人分)

## \* 材料名

A

|            |      |
|------------|------|
| ホットケーキミックス | 20g  |
| 牛乳         | 大さじ1 |
| 溶き卵        | 少々   |

B

|      |      |
|------|------|
| 純ココア | 小さじ1 |
| 三温糖  | 小さじ1 |
| 湯    | 小さじ1 |

## \* 作り方

1. Aを混ぜ合わせて、ホットケーキを焼く。
2. Bを混ぜ合わせて、ココアソースを作る。
3. クッキングシートでコルネを作り、ココアソースを入れて手作りチョコペンの完成！
4. チョコペンでホットケーキに好きな絵を描く。

## 【先生方のコメント】

チョコペンは時間が経つと固くなるので、やわらかめに仕上げます。固くなった時には、電子レンジで10秒温めるとやわらかくなります。

保育者が手伝い、子ども達も描くことを楽しんでくれます。





余喜保育所

おやつ

# おから入りドーナツ(1人分)

## \* 材料名

|         |     |
|---------|-----|
| おから     | 10g |
| ホットケーキ粉 | 20g |
| 卵       | 4g  |
| 牛乳      | 10g |
| 砂糖      | 1g  |
| 油       | 適量  |

## \* 作り方

1. 材料を混ぜ合わせる。
2. 油で揚げる。

## 【先生方のコメント】

煮物ではあまりおからを食べない子でも、大好きなドーナツに入れば美味しく食べてくれます。

おからのパサパサ感をなくすため、生地はやわらかめにするのがポイントです。

食物繊維がたくさん含まれるおからを手軽にとれるおやつです。





余喜保育所

# かぼちゃ団子(1人分)

おやつ

## \* 材料名

|      |     |
|------|-----|
| かぼちゃ | 30g |
| 白玉粉  | 30g |
| きなこ  | 3g  |
| 砂糖   | 2g  |
| 塩    | 少々  |

A

## \* 作り方

1. かぼちゃの皮をむき、ゆでる。
2. 1と白玉粉を混ぜ、水で加減しながら耳たぶくらいのやわらかさになるまでよくこね、団子を作る。
3. 沸騰した湯の中に入れ、団子が浮き上がって1～2分してからすくい上げ、冷水で冷やす。
4. Aを混ぜ合わせ、3にかける。

## 【先生方のコメント】

かぼちゃの黄色がきれいで、とてもかわいいです。





ゆりかご保育園

おやつ

# きらきらお星さまゼリー(1人分)

\* 材料名

|   |                |           |
|---|----------------|-----------|
| ① | ぶどうジュース(100%)  | 40cc      |
|   | 砂糖             | 4g        |
| ② | オレンジジュース(100%) | 8cc       |
|   | 砂糖             | 0. 8g     |
| ③ | アセロラジュース(10%)  | 8cc       |
|   | 砂糖             | 1. 2g     |
| ④ | 氷みつ(ハワイアンブルー)  | 4cc       |
|   | 水              | 4cc       |
| A | 粉ゼラチン          | ①2g       |
|   |                | ②～④各0. 4g |
|   | 湯              | ①20cc     |
|   |                | ②～④各4cc   |
|   | ヨーグルト(無糖)      | 30g       |
|   | 砂糖             | 0. 6g     |

\* 作り方

- ①～④それぞれにジュースと砂糖を混ぜ、粉ゼラチンは湯でしっかりと溶かしてから混ぜ、4種類のゼリーを作る。
- ぶどうゼリーは透明カップに流して、冷やし固める。
- オレンジ、アセロラ、ハワイのゼリーは厚さ1～2センチになるようにそれぞれにバットなどに流して冷やし固め、星型に抜く。
- Aを混ぜ合わせて、2のぶどうゼリーの上にまんべんなく広げ、その上に3のゼリーを飾る。

【先生方のコメント】

夕涼み会で好評だったゼリーです。ヨーグルトの層があることで、星型のゼリーが映え、味も爽やかになります。







くら月保育園

おやつ

# さつまいもクッキー(1人分)

## \* 材料名

|             |      |
|-------------|------|
| さつまいも       | 18g  |
| ホットケーキミックス粉 | 20g  |
| 三温糖         | 5g   |
| 牛乳          | 3g   |
| バター         | 2g   |
| いりごま(黒)     | 0.1g |



## \* 作り方

1. さつまいもは皮をむいてふかしてつぶす。
2. さつまいもにバターと三温糖、牛乳を混ぜる。
3. さつまいもにホットケーキミックス粉を混ぜる。
4. 一口サイズに形成し、ごまをのせて160℃のオーブンで15分ほど焼いて完成。

## 【先生方のコメント】

卵を使っていないので、卵アレルギーの子も食べられます。

さつまいもの味がして、おいしいと好評でした。





根上南部保育園

おやつ

# さつまいものクラスク(1人分)

## \* 材料名

|             |     |
|-------------|-----|
| さつまいも       | 60g |
| スキムミルク      | 3g  |
| バターまたはマーガリン | 5g  |
| 砂糖          | 3g  |
| 揚げ油         | 適量  |

## \* 作り方

1. さつまいもは皮をむき、乱切りにする。
2. さつまいもは170℃の油で素揚げにする。
3. 鍋にバターを入れて加熱し、溶かした中に砂糖を入れ、さらに揚げたさつまいもを入れてからめる。
4. 仕上げにスキムミルクをまぶす。

## 【先生方のコメント】

おかわりに行列ができる程おいしいです。  
食物繊維とビタミンCがたっぷりのさつまいもを使ったおやつです。  
温かいうちに食べるのがオススメです。





あらやこども園

# チーズ入りみたらし団子(1人分)

おやつ



## \* 材料名

|         |     |
|---------|-----|
| 白玉粉     | 20g |
| プロセスチーズ | 3g  |
| 水       | 適宜  |
| A       |     |
| 砂糖      | 3g  |
| しょうゆ    | 1g  |
| 水       | 6g  |
| B       |     |
| 片栗粉     | 1g  |

## 【先生方のコメント】

とても簡単で、子ども達と一緒に作れます。  
みたらしの餡がかかっていますが、チーズの  
存在感は失われません。通常の白玉団子より、  
チーズ入りのほうが人気です。おかわり分も  
完食してくれます。

## \* 作り方

1. ボウルに白玉粉をいれて、水を加え混ぜる。
2. 耳たぶくらいの固さになったら、生地を手にとり、小さく切ったチーズを包み込み丸める。
3. 沸騰したたっぷりのお湯に2を入れていく。
4. 浮いてきて1分ほど経ったら、氷水にとりあげる。
5. 小鍋にAを入れて火にかける。砂糖がとけたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
6. 完成した白玉の水気を切って、お皿に盛り付け、5のタレを上にかけたらできあがり。





# 寺井保育園 ちんず(1人分)

おやつ

## \* 材料名

|         |      |
|---------|------|
| もち米     | 35g  |
| 豚ひき肉    | 7g   |
| 干しいたけ   | 0.5g |
| たけのこ    | 3g   |
| 砂糖      | 1g   |
| しょうゆ    | 1g   |
| 中華スープの素 | 1g   |
| 酒       | 0.1g |
| 油       | 適量   |

## \* 作り方

1. 豚ひき肉、たけのこは小さく切る。フライパンに油をひき、豚ひき肉とたけのこを炒めて、調味料を加え、混ぜる。
2. もち米と、小さく切った干しいたけと一緒に炊く。
3. 炊きあがったら、1を混ぜて食べやすい大きさに丸め、アルミホイルで包み出来上がり。





# 西北台保育所 人参ゼリー(1人分)

おやつ

## \* 材料名

|          |     |
|----------|-----|
| オレンジ濃縮果汁 | 35g |
| 水        | 30g |
| にんじん     | 2g  |
| 砂糖       | 7g  |
| 粉寒天      | 2g  |

## \* 作り方

1. にんじんをやわらかくなるまでゆで、フードプロセッサーにかける。
2. 粉寒天を水でしめらせる。
3. 鍋に材料をすべて入れ、沸騰させる。
4. 粗熱をとって、型に入れて固める。







栗津こども園

おやつ

# ひじきクッキー(4人分)

## \* 材料名

|           |      |
|-----------|------|
| 薄力粉       | 100g |
| ベーキングパウダー | 5g   |
| 乾燥ひじき     | 5g   |
| バター       | 30g  |
| 砂糖        | 40g  |
| 卵         | 2個   |
| 白すりごま     | 大さじ2 |

## \* 作り方

1. 乾燥ひじきを水で戻し、ミキサーにかける。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいでふるっておく。
3. ボウルにバターと砂糖を入れ、混ぜ合わせ、白っぽくなったら、少しずつ溶き卵を加える。
4. 3に1と2を加え、ゴムベラで全体を混ぜ合わせる。
5. 生地を一口サイズの丸い形に整え、天板にのせる。
6. 170℃のオーブンで20分ほど焼いたら出来上がり。

【先生方のコメント】ひじきをミキサーにかける際は、少量の水を加えると空回りせずに細かくなります。やわらかめの生地なので、筒状にして凍らせて切ると扱いやすいです。

いつもひじきが苦手で苦戦している子も、すすんで食べる姿を見ることができました。

焼き上がりがソフトクッキーのような食感で、

小さい子でも食べやすいクッキーです。





わかばにしかるみこども園

おやつ

# マヨコーントースト(1人分)

## \* 材料名

|         |      |
|---------|------|
| 食パン8枚切り | 1／2枚 |
| マヨネーズ   | 大さじ1 |
| コーン     | 大さじ1 |

## \* 作り方

1. コーンは3分ほどゆで、水で冷まし、クッキングペーパーで水気を切る。
  2. マヨネーズとコーンを合わせて、食パンに塗る。
  3. トースターを200℃に設定し、8分焼いて完成。
- ※焼き加減はお好みで調整してください。

## 【先生方のコメント】

コーンの甘い風味とマヨネーズの香ばしい味がマッチする朝ごはんにもおやつにもぴったりのメニューです。

香ばしい香りに食欲をそそられ、子ども達はトーストを見るなり「これ好き！」  
「もっと食べたい！」と大人気のメニューです。





志賀町立保育園

おやつ

# れんこんドーナツ(1人分)

## \* 材料名

|           |      |
|-----------|------|
| れんこん      | 15g  |
| 小麦粉       | 15g  |
| ベーキングパウダー | 0.3g |
| 黒砂糖       | 4.5g |
| 塩         | 少々   |
| サラダ油      | 3g   |
| 無調整豆乳     | 4.5g |
| 揚げ油       | 適量   |

## \* 作り方

1. れんこんの皮をむき、水にさらす。
2. 小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、塩を混ぜあわせる。
3. 1のれんこんをすりおろす。
4. 2に3とサラダ油、豆乳を加えて混ぜ合わせる。
5. 4の生地をスプーンなどで丸めて、揚げる。



## 【先生方のコメント】

卵・乳不使用で野菜を使ったおやつで、咀嚼を促せるようにと考えたレシピです。

れんこんのすりおろし具合で食感が変わって2度楽しめます。細かくおろすと『もちり』に、粗くおろすと『外側がサクッ』とします。

子ども達は「シャキシャキしておいしい。」と言って、喜んで食べていました。

