

保存版

豊かな心と体を育む



イケダ食育レシピ

ショクイク
食から始まるまちづくり

池田町

池田町役場健康福祉課健康増進係



苦手な食材も食べやすく!

保育園 給食レシピ

家では食べないのに、なぜか給食では食べてみたい…
そんな子育て経験はありませんか? 苦手な食材も食べやすく、
そんな工夫が詰まったオススメ給食レシピをご紹介します。



キッズビビンバ



1人分栄養価

エネルギー 150kcal 脂質 9.0g
たんぱく質 7.3g 塩分 1.1g
※ごはんは除く

材料(3歳以上児2人分)

豚ひき肉	60g
ごま油	小さじ1
しょうが	少々
A しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
酒	小さじ1/2
もやし	100g
きゅうり	40g
人参	2cm(20g)
白ごま	小さじ1
塩	少々
米みそ	大さじ1/2
本みりん	小さじ1
B 砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
豆板醤	少々

作り方

- ①フライパンにごま油を中火で熱し、みじん切りにしたしょうがと豚ひき肉を炒め、**A**で味付けする。
- ②人参は千切りにして、もやしと一緒に茹でる。
- ③きゅうりは千切りにし、塩(分量外)をまぶす。
- ④人参、もやし、きゅうりの水分をしっかりと絞り、炒めた豚肉と合わせた**B**の調味料で和える。

分量について

本メニューの材料は3歳以上児2人分です。
大人は1.5倍の分量で計算してください。

苦手な食材も食べやすく!

保育園 給食レシピ

家では食べないのに、なぜか給食では食べてみたい…
そんな子育て経験はありませんか? 苦手な食材も食べやすく、
そんな工夫が詰まったオススメ給食レシピをご紹介します。



凍り豆腐のオランダ煮



1人分栄養価

エネルギー 173kcal 脂質 9.0g
たんぱく質 9.8g 塩分 0.9g

材料(3歳以上児2人分)

凍り豆腐	16g
本みりん	小さじ1/3
A しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1/2弱
片栗粉	小さじ1強
揚げ油	適量
鶏胸肉(コマ切り)	40g
油	小さじ1
じゃがいも	小1/2個(40g)
玉ねぎ	1/3個(60g)
人参	2cm(20g)
ピーマン	1/4個(10g)
だし汁	100~150cc
砂糖	小さじ1と1/3
B しょうゆ	大さじ1/2弱
酒	小さじ1/2弱

作り方

- ①凍り豆腐は湯でもどし、水気をしぼって2cmくらいの角切りにする。**A**を合わせ、凍り豆腐にふりかけ、味付けする。
- ②①に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③じゃがいも、玉ねぎ、ピーマンは凍り豆腐と同じ大きさに切りそろえる。人参はいちょう切りにする。
- ④鍋に油を入れて中火で熱し鶏肉を炒め、八分くらい火が通ったら野菜も加えて炒める。
- ⑤④にだし汁をヒタヒタになるくらいまで加え、**B**の調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑥具材に火が通ったら、②の凍り豆腐を入れ5分ほど煮る。

ポイント

- 味付けの時に少し鶏ガラスープを入れるとおいしいです。
- 色よく仕上げるには、ピーマンをさっと油で揚げたものを最後に入れるとよいです。
- 凍り豆腐を揚げることにより、お肉のような触感になるので、凍り豆腐が苦手なお子さんでも食べるかも?!

分量について

本メニューの材料は3歳以上児2人分です。
大人は1.5倍の分量で計算してください。

苦手な食材も食べやすく!

保育園 給食レシピ

家では食べないのに、なぜか給食では食べてみたい…
そんな子育て経験はありませんか? 苦手な食材も食べやすく、
そんな工夫が詰まったオススメ給食レシピをご紹介します。



チリコンカーン



1人分栄養価

エネルギー 144kcal
たんぱく質 8.7g
脂質 8.5g
塩分 0.6g

材料(3歳以上児2人分)

ゆで大豆	60g
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	60g
にんにく	少々
カレー粉	少々
トマト缶	24g
トマトジュース	大さじ1
固形コンソメ	1/2個
ケチャップ	大さじ1/2
油	小さじ1
パセリ	適量

分量について

本メニューの材料は3歳以上児2人分です。
大人は1.5倍の分量で計算してください。

作り方

- ①ゆで大豆はザルにとりさっと水洗いし水をきっておく。
- ②にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱しにんにくを炒め、程よく炒まったら豚ひき肉を入れ炒める。豚ひき肉に火が通ったら玉ねぎを加えさらに炒める。
- ④カレー粉を入れ少し炒めたら、トマト缶、トマトジュース、ゆで大豆を加える。
- ⑤時々混ぜながら中火で10～15分程煮て、コンソメを入れ味をととのえる。
- ⑥仕上げに刻みパセリをふり混ぜる。

ポイント

- 大人の方が食べるときは、玉ねぎは粗みじん切りでよい。
- 少し赤ワインを加えると味に深みが出る。
- パルメザンチーズをおろしてかけてもよい。

苦手な食材も食べやすく!

保育園 給食レシピ

家では食べないのに、なぜか給食では食べてみたい…
そんな子育て経験はありませんか? 苦手な食材も食べやすく、
そんな工夫が詰まったオススメ給食レシピをご紹介します。



和風サラダ



1人分栄養価

エネルギー 83kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 4.7g
塩分 0.9g

材料(3歳以上児2人分)

ツナ油漬缶	30g
レタス	60g
きゅうり	1/2本(40g)
玉ねぎ	1/8個(20g)
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/3
酢	大さじ1弱
A 酒	小さじ1弱
ごま油	小さじ1/2
にんにく	少々
りんご	小1/16個

作り方

- ① にんにく・りんごはすりおろし、Aの調味料と混ぜ、火にかけ沸騰させてから冷まし、ドレッシングを作る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、辛みを取り、水気を切る。
- ③ きゅうりは薄い輪切り、レタスは一口大に切る。
- ④ 玉ねぎ、きゅうり、レタス、ツナを合わせ、ドレッシングで和える。

分量について

本メニューの材料は3歳以上児2人分です。
大人は1.5倍の分量で計算してください。