

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
たんぱく質 9.8g
脂質 9.0g
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。

キムタクごはん



材料(2人分)

ごはん	300g
油	小さじ1/2
豚コマ肉(ベーコン)	30g
キムチ漬け	20g
つぼ漬け	20g
ねぎ	10g
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ①ごはんはふっくらと炊いておく。豚肉は1cm幅・キムチ漬け・つぼ漬けは食べやすい大きさに。ねぎは小口切りに切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらキムチ漬け・つぼ漬け・ねぎを入れさらに炒める。
- ③仕上げに香りづけにしょうゆを入れる。
- ④ごはん炒めた具を混ぜて出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー	312kcal	脂質	4.4g
たんぱく質	6.8g	塩分	0.8g

ポイント

「たくあん」より「つぼ漬け」が合います(甘め)。

材料(2人分)

油	小さじ1/4
こんにゃく	20g
豚もも肉	50g
酒	小さじ1/2
大根	125g
人参	20g
水	適量
砂糖	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1

作り方

- ①肉は3cmに切る。大根・人参はいちょう切りに切る。
- ②こんにゃくを食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切っておく。
- ③鍋に油を入れ、豚肉に酒をまぶし炒め、火が入ったら大根・人参・こんにゃく・水(具がみえる程度)・**A**を入れ、蓋をして大根・人参がやわらかくなるまで煮る。

大根のべっこう煮



1人分栄養価

エネルギー	88kcal	脂質	3.6g
たんぱく質	5.8g	塩分	0.7g

タンドリーチキン



材料(2人分)

鶏もも肉	50g×2切れ
塩	0.5g
プレーンヨーグルト	175g
カレー粉	0.5g
ケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
中濃ソース	小さじ1/2

作り方

- ①肉をAの調味料と一緒に漬け込みむ。
- ②220℃のオーブンで16分位焼く。
 (写真は野菜を添えてあります。)

1人分栄養価

エネルギー	167kcal	脂質	9.8g
たんぱく質	11.6g	塩分	0.8g

材料(2人分)

キャベツ	75g
きゅうり	30g
人参	10g
プロセスチーズ	25g
かつお節	少々
油	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/4

作り方

- ①キャベツ・人参は千切り、きゅうりは輪切り、チーズは小さめのサイコロに切る。
- ②人参はさっと茹でて冷ましておく。
- ③ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、野菜とかつお節・チーズを入れて和える。

元気っこサラダ



1人分栄養価

エネルギー	81kcal	脂質	5.4g
たんぱく質	4.5g	塩分	0.8g

簡単おにぎり



1人分栄養価

エネルギー 436kcal 脂質 18.6g
たんぱく質 16.0g 塩分 2.0g

材料(1個分)

焼きのり	1枚
ご飯	100g
サニーレタス	1枚
具	50g
ナムル(市販でO.K) (ほうれん草・人参・もやしなど)	
鶏そぼろ(市販でO.K)	40g

作り方

- ①容器にご飯の半量を入れる。その上にレタスの半量を敷き、ナムル・鶏そぼろを広げてのせ、さらにレタス・半量のご飯をのせ少し押さえる。(容器がない時は形を整える。)
- ②ラップを広げて焼きのりをのせ、のりに対して斜めに①を容器から出してのせ、のりをたたんで包む。
- ③食べやすいように半分に切る。

<具>は色々変えてみて!

例えば

ツナマヨネーズ・きんぴらごぼう・卵焼き&ハム・ひじきの煮つけ・唐揚げなど前日の夕食のおかずの残りでO.Kです。できるだけ野菜とたんぱく質の食材が入っている様に工夫すると良いでしょう。

材料(1枚分)

食パン(6枚切り)	1枚
千切り野菜ミックス(カット野菜)	100g
オリーブオイル	小さじ1
A 塩・コショウ	少々
めんつゆ	小さじ1/2
しらす	20g
とろけるチーズ	20g
ミニトマト	3個

作り方

- ①千切り野菜をAと混ぜ、パンにのせる。その上にしらす・チーズをのせオーブントースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。
- ②皿に盛り付けミニトマトを飾る。(チーズと一緒にのせて焼いても良い)

ポイント

パンをライ麦パンに変えると食物繊維が2.5倍にアップします。

キャベツとしらすのピザトースト



1人分栄養価

エネルギー 324kcal 脂質 13.8g
たんぱく質 16.5g 塩分 2.2g

サバ缶スープ



材料(2人分)

水	1.5カップ
ひきわり納豆	1/2パック(20g)
A 味噌	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2
長ネギ	1/2本(60g)
春菊	1/2袋(100g)
サバ缶(水煮)	1/2缶(100g)
木綿豆腐	75g

作り方

- ①長ネギは斜め薄切り、春菊は2~3cmに切ります。
- ②鍋に**A**とサバ缶を汁ごと加え、豆腐を大きく崩しながら加え、煮立ったら長ネギ・春菊を加えさっと煮ます。

ポイント

お好みでニラ・人参・もやしなどの野菜をどうぞ!
卵をプラスするとまろやかになります。

1人分栄養価

エネルギー 204kcal
たんぱく質 18.2g
脂質 9.9g
塩分 1.5g

材料(2人分)

鶏もも肉	100g
バター	小さじ1(4g)
冷凍ほうれん草	100g
コショウ	少々
牛乳	200ml
A クリームコーン	200g
顆粒コンソメ	小さじ1

作り方

- ①鶏もも肉は大きめの一口大に切る。
- ②フライパンにバターを熱し、鶏肉を両面こんがり焼く。
- ③**A**を加え、煮立ったらほうれん草を入れてひと煮立ちさせる。
(濃いなら水を足す)
- ④お好みでコショウをふる。

ポイント

お好みの野菜をプラスしてもいいです。

鶏肉とほうれん草のコーンスープ



1人分栄養価

エネルギー 282kcal
たんぱく質 14.9g
脂質 13.2g
塩分 1.7g

バランス食メニュー

いろいろな食品を
バランスよく食べよう!

けんちん焼き・柚子あんかけ



1人分栄養価

エネルギー	159kcal	脂質	6.9g
たんぱく質	17.9g	塩分	0.8g

ポイント 塩をやさしおにすると0.1g減になります。
しょうゆを減塩しょうゆにすると0.15g減塩になります。

材料(2人分)

鮭(又は鯛)	2切れ	A	塩	0.4g
酒	小さじ1		みりん	2g
木綿豆腐	100g		かつお出汁	60cc
人参	10g		しょうゆ	小さじ2/3
しいたけ	10g	B	減塩しょうゆ	小さじ2/3
グリーンピース	10g		柚子	少々
サラダ油	小さじ1		片栗粉	少々

作り方

- ①鮭は厚みの半分に切り込みを入れ、酒をふっておく。
- ②豆腐はキッチンペーパーなどで包んで水気をきっておく。
- ③人参は1.5cm位の千切り、しいたけは薄く切る。
- ④鍋に油を熱し、③を炒め、②を入れてさらに炒め、Aで調味し、汁けがなくなるまで炒め、グリーンピースを加えて冷まします。
- ⑤①の鮭の切り開いたところに④をはさみ、天板に並べ、200度のオーブンをかオーブントースターで約10分焼いてしっかり火を通す。
- ⑥Bの出汁に醤油を入れ煮立て、柚子の汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に⑤を盛り、⑥をかけ、柚子の皮の千切りをのせる。

海苔和え



1人分栄養価

エネルギー	22kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.2g
塩分	0.7g

材料(2人分)

もやし	100g	C	しょうゆ	小さじ1
ほうれん草	60g		減塩しょうゆ	小さじ1
人参	10g		酢	小さじ2
焼き海苔	1/2枚			

作り方

- ①ほうれん草は2~3cmの長さに切り、人参は千切りにして、もやしと一緒にたっぷりの湯でさっと茹でて水気をしっかりきっておく。
- ②食べる直前に①と細かくした海苔とCを和え器に盛に付ける。

ポイント しょうゆを減塩しょうゆにすると0.2g減塩になります。

カレー粉炒め



1人分栄養価

エネルギー	129kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	7.7g
塩分	0.6g

材料(2人分)

じゃが芋	100g	塩	0.6g
エリンギ	40g	カレー粉	少々
ピーマン	20g	バター	16g
赤パプリカ	10g	粉チーズ	小さじ2
玉ねぎ	30g		

作り方

- ①じゃが芋・エリンギ・ピーマン・パプリカは細切り、玉ねぎは薄切りにして、バターで炒め塩とカレー粉で調味する。
- ②器に盛り付け、粉チーズをふる。

ポイント 塩をやさしおにすると0.15g減塩になります。

バランス食メニュー

いろいろな食品を
バランスよく食べよう!

キャベツしゅうまい



1人分栄養価

エネルギー 158kcal 脂質 7.4g
たんぱく質 11.3g 塩分 1.6g

ポイント しょうゆを減塩しょうゆにすると0.4g減塩になります。

材料(2人分)

鶏ひき肉	100g	片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	40g	塩	0.5g
ほうれん草	40g	コショウ	少々
しいたけ	10g	しょうゆ	小さじ1/2
生姜	少々	ゴマ油	小さじ1/2
赤パプリカ	少々	酒	小さじ2
キャベツ	60g	玉ねぎ	60g
		水菜	20g
		生ワカメ	20g
		しょうゆ	小さじ2
		酢	小さじ2
		練りからし	少々

作り方

- ①鶏肉に玉ねぎ・ほうれん草・しいたけのみじん切りとすりおろした生姜とAの調味料をよく混ぜ合わせ、1人3個になる様に等分しておく。
- ②キャベツはさっと茹で水気をしっかりきり、①と同じ数に等分しておく。
- ③②の内側に片栗粉をまぶし、①の具を包み、角切りにした赤パプリカをのせる。
- ④蒸し上がった蒸し器に③を入れ、15分位蒸す。
- ⑤玉ねぎは薄切り・水菜は3cm位に切り、生ワカメは食べやすい大きさに切りさっと茹で、混ぜ合わせる。
- ⑥皿に④と⑤を盛り付けBのからし酢醤油をかける。

豆腐のあんかけ



1人分栄養価

エネルギー 105kcal
たんぱく質 9.2g
脂質 5.0g
塩分 0.8g

材料(2人分)

豆腐	200g	減塩白だし(粉末)	1/2袋(4g)
えのきたけ	50g	水	100cc
カニ風味かまぼこ	2本	片栗粉	少々
アスパラ	30g		

作り方

- ①えのきたけは2~3cmに切り、カニかまぼこはほぐしておく。
- ②アスパラは食べやすい大きさに斜め切りにして、さっと茹でておく。
- ③①に水と白だしを入れサッと煮て、最後に②を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に豆腐を盛り、③をかける。

フルーツゼリー



1人分栄養価

エネルギー 37kcal
たんぱく質 0.4g
脂質 0g
塩分 0g

材料(2人分)

オレンジ(お好みの果物で)	1/2個	粉寒天	1/4袋(2g)
砂糖	大さじ1		
水	100cc		

作り方

- ①オレンジは皮と薄皮をむき、適当な大きさにほぐし砂糖をまぶしておく。
- ②鍋に水を入れ寒天を振り入れ混ぜながら火にかけ、煮立ったら弱火にして3分煮る。火から下ろし①を加えて粗熱をとり、器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。(ゼラチンで固めてもよい)

バランス食メニュー

いろいろな食品を
バランスよく食べよう!

鶏むね肉とブロッコリーのマスタード炒め



材料(2人分)

鶏むね肉	100g	マスタード	小さじ2
塩	0.8g	酒	小さじ2
コショウ	少々	しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	小さじ2	みりん	小さじ2/3
ブロッコリー	120g	サラダ油	小さじ1
人参	20g		
エリンギ	100g		
ニンニク	1/2片		

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウで味をなじませ、片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、たっぷりの湯で茹で、水気をきっておく。人参は3cm位の短冊切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し、んにくのみじん切りを入れて香りを出す。そこに①を入れて両面をこんがり焼き、さらに人参とエリンギを加えて炒め、最後にブロッコリーを加え、Aの調味料を加え味をととのえる。

1人分栄養価

エネルギー 154kcal 脂質 6.3g
たんぱく質 15.3g 塩分 1.0g

ポイント

塩をやさしおにすると0.2g減塩になります。
しょうゆを減塩しょうゆにすると0.15g減塩になります。

スコップコロケ



材料(2人分)

乾燥マッシュポテト	20g	塩	0.6g
熱湯	80cc	コショウ	少々
ツナ缶	20g	とろけるチーズ	20g
冷凍ミックスベジタブル	50g	パセリ	少々
バター	小さじ1(4g)	トマトケチャップ	小さじ2
パン粉	大さじ2	サニーレタス(レタス)	40g
		トマト	1/2個

作り方

- ①ボールに乾燥マッシュポテトを入れ、熱湯を加えて木べら等で混ぜ合わせる。(じゃが芋をつぶしてもよい)
- ②フライパンにバターを溶かし、パン粉を入れてきつね色になるまで炒め、器に取り出しておく。
- ③フライパンを熱し、ツナ缶とミックスベジタブルを炒め、塩・コショウをして、①を混ぜ合わせる。
- ④天板にクッキングペーパーを敷き、③を平らに伸ばし(形を整えてもよい)、パセリのみじん・とろけるチーズ・②を表面にかけ、トースターかオーブン(200℃位)で5~10分(焦げ目がつく位)焼く。
- ⑤皿に④を盛り付けケチャップを添え、レタスとくし切りにしたトマトを飾る。

1人分栄養価

エネルギー 162kcal 脂質 7.8g
たんぱく質 6.6g 塩分 0.8g

ポイント

塩をやさしおにすると0.15g減塩になります。
ケチャップを減塩ケチャップにすると0.1g減塩になります。