



保育園では、季節や行事食を大切にし、旬の食材を取り入れた栄養バランスのよい給食づくりをしています。そのなかでも、子どもたちに人気の栄養満点なレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でも参考にしてみてください。

じゃこと春菊のチャーハン



【材料】(作りやすい分量)

ごはん	茶わん 4 杯分
春菊	60 g
しらす干し	15 g
ごま油	適量
みそ	小さじ 2/3
酒	小さじ 1/3

【作り方】

- ① 春菊は細かく切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、しらす干しと春菊を炒める。
- ③ みそと酒を入れ、味付けする。
- ④ ③にごはんを入れ、混ぜ合わせる

鶏とまいたけの炊き込みおこわ



【材料】(作りやすい分量)

米	2 合
もち米	1 合
鶏こま切れ肉	180 g
干しいたけ	2 枚
まいたけ	140 g
にんじん	100 g
ごま油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
塩	2つまみ
酒	少々

【作り方】

- ① 干しいたけを水に戻し、短い千切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ② 米ともち米を一緒にといておく。
- ③ まいたけは細めに裂き、にんじんは短い千切りまたは、みじん切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、鶏肉と酒を入れて炒める。
- ⑤ ④に、野菜と戻し汁を入れ、具材が浸るくらいの水を入れて煮込み、調味料を加える。
- ⑥ ⑤を煮汁と具に分け、②の米に煮汁を入れ、水を3合の目盛りまでたし、炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったら、具材を混ぜ込む。

鮭のもみじ焼き

【材料】（幼児4人分）

鮭	40gの切り身4枚
塩	少々
こしょう	少々
にんじん	20g
たまねぎ	20g
パセリ	少々
マヨネーズ	20~30g



【作り方】

- ① 鮭に塩こしょうで下味をつける。
- ② にんじん、たまねぎ、パセリはみじん切りにしてマヨネーズで和える。
- ③ 鮭の上に②をのせてオーブンで焼く。

鶏れんこん焼き

【材料】（幼児4人分）

鶏ひき肉	200g
豆腐	50g
パン粉	大さじ2
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4個
れんこん	スライス4枚
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1



【作り方】

- ① スライスしたれんこんは水につけておく。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにして炒め、冷ましておく。
- ③ ボウルに②と鶏ひき肉、豆腐、パン粉を入れてしっかり混ぜる。
- ④ 形を整え、れんこんをつける。
- ⑤ フライパンで焼き、火が通ったらしょうゆ、みりん、酒を入れて煮立たせる。

はくさいの豆乳スープ

【材料】（幼児4人分）

ベーコン	2枚
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
はくさい	1枚
ブロッコリー	少々
豆乳	50ml
チキンコンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2



【作り方】

- ① ベーコンと野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、ベーコン、たまねぎ、にんじんとひたひたの水を入れて火にかける。
- ③ ぐつぐつしてきたら、はくさいを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を加え、チキンコンソメと塩で味を整える。
- ⑤ 仕上げに水溶き片栗粉で軽くとろみをつけて、茹でたブロッコリーをのせる。

ほうれん草のきのこ和え



【材料】（幼児4人分）

ほうれん草	160g
にんじん	40g
しいたけ	20g
えのき	20g
しめじ	20g
みりん	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
かつおだし	適量
かつお節	適量

【作り方】

- ① ほうれん草を茹でて、食べやすい大きさに切り、水気を絞っておく。
- ② にんじんは千切りにし、茹でて水気を絞っておく。
- ③ しいたけは半分に切りスライス、えのきは2cm幅に切り、しめじはほぐす。
- ④ 鍋に③ときのこが浸るくらいのかつおだし、みりんとうすくちしょうゆを入れて煮る。
- ⑤ ④を冷まし、ほうれん草、にんじんと一緒に和え、かつお節を加え和える。
(味が薄かったら、うすくちしょうゆを入れる)

さつま芋入り黒ごま焼き団子



【材料】（5個分）

豆腐	100g
白玉粉	150g
黒ごま	10g
さつま芋	中1/2本（約70g）
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① さつま芋は5mm角に切り、水でさらしてから、レンジで2分程度加熱しておく。
- ② 豆腐、白玉粉、黒ごま、砂糖をよく混ぜ合わせる。水を加えてかたさを調節する。耳たぶくらいのかたさが目安。
- ③ ①も加え、生地をまとめる。
- ④ 平たい丸に丸めて、フライパンで両面火が通るまでじっくり焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、しょうゆをぬる。