



肥後うまか隊

「自慢のメニュー・人気メニュー
レシピ集」

熊本市こどもの食育推進ネットワーク 中央エリア

「肥後うまか隊」レシピ集へようこそ。

このレシピ集は、子どもたちの健やかな成長を支える栄養満点の食事を提供するために、乳幼児期の食育に携わる、保育所・幼稚園・認定こども園等の施設と連携・協力し、地域支援者の皆様が試作、写真撮影を行うことで作成しました。

① 保護者のおすすめメニュー、レシピ、②保育園等人気メニュー、自慢メニューのレシピ、③園児がクッキングで作ったメニューのレシピを掲載しています。

私たちは、**食べることの楽しさ**と、バランスの取れた食生活の重要性を伝えることを目指しています。簡単で健康的、そして何よりも美味しいレシピが満載です。ぜひご活用ください！

食育目標

楽しく食べる子どもに

目標1: 食事のリズムがもてる

- ・おなかのすいた感覚が持てる生活を送ろう
- ・朝ごはんを毎日しっかり食べよう

目標2: 食事を味わって食べる

- ・主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを
こころがけよう
- ・いろんな味を経験しよう
- ・食事の前にはきれいに手を洗おう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の
あいさつをきちんと心をこめてしよう

目標3: 一緒に食べたい人がいる

- ・子どもだけで食事をしないように心がけよう
- ・さまざまな年代の人たちと一緒に食事をしよう

目標4: 食事づくりや準備にかかわる

- ・家族で食事づくりや準備に参加しよう
- ・「食事づくり」という絶好の食育チャンスを
活用しよう

目標5: 食生活や健康に主体的にかかわる

- ・食育の最初の一歩として「食べものの話」をしてみよう
- ・家族で食べものや身体について話をしよう

目次



主食兼主菜

・・・・・・・・・・・・・・・・・・ |

カレーライス

ビビンバ丼

チキンライスのおにぎり

腸活グラタン

ミートソースのポテトグラタン



主菜

・・・・・・・・・・・・・・・・・・

3

鶏のからあげ

鶏胸肉と蓮根の甘辛揚げ焼き

魚のみそ焼き

魚のカレームニエル

チーズ入りすり身ナゲット

ピーマンと高野豆腐の炒め物



副菜

・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 6

切り干し大根サラダ

きゅうりの塩こんぶあえ

炒めきゅうり

ピーマンのふりかけ



おやつ

・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 8

餃子の皮ピザ

もっちもっちチーズパン

フランスパンのジャムサンド

レーズンのスコーン

米粉クッキー

かぶと揚げ

③園児がクッキングで作ったメニューのレシピ

カレーライス

献立提供：熊本市立一新幼稚園

園で収穫したタマネギ、ジャガイモ、ニンジンを使って作りました。足りない調味料と肉は子どもと一緒に地域のお店に買いに行きました。

当日、ジャガイモの皮はペットボトルの蓋を使って子どもたちが皮むきをしました。

材 料

分量(47人分)

タマネギ	中14個
ジャガイモ	中小 計25個
ニンジン	中5個
カレールー	4箱
サラダ油	500ml
牛肉(ミンチ)	800g

作り方

- ①野菜の皮をむき、切る。
- ②なべにサラダ油を入れ、肉と野菜を炒める。
- ③水を1,000cc程入れ、様子をみながら調節する。
- ④野菜がやわらかくなったカレールーを入れる。
- ⑤10分程煮込んだら火を止める。



② 保育園等人気メニュー、 自慢メニューのレシピ ビビンバ丼

献立提供：友愛会保育園

にんにくの風味で、食欲の落ちる真夏でも子どもたちに大人気のメニューです。大人はコチュジャンを牛肉に添えると一層おいしくなります。
(甜麺醬：豆板醬=2:3でもおいしくできます)



材 料	分量	
牛肉スライス	120g	
酒	大さじ1	} A
砂糖	小さじ1	
醤油	大さじ1/2	
にんにくすりおろし	小さじ1	

材 料	分量	
(ナムル)		
人参	20g	
ほうれんそう	20g	
もやし	60g	
きゃべつ	60g	
ごま油/にんにくすりおろし	小さじ1/2	} B
塩	小さじ1	
白飯	適量	

作り方

- ①牛肉は調味料Aで下味をつけ、ごま油をひいたフライパンで中火で汁気がなくなるまで炒める。
- ②ナムルの野菜を熱湯で茹で、水気を絞り調味料Bで味を調える。
- ③温かい白飯に①と②をのせる。

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

チキンライスのおにぎり

献立提供：友愛会保育園

家庭でもお馴染みのチキンライスですが、保育園では白飯と具材(ルウ)は別々に調理し混ぜご飯風にしています。



材 料	分量(10人分)
白飯	2合
鶏もも小間	80g
玉葱	60g
人参	40g
ピーマン	20g
油	少々
ケチャップ	100g
ウスターソース	大さじ1
料理酒/コンソメ	各大さじ1
にんにくすりおろし/塩	少々
バター	15g

作り方

- ①具材の野菜をみじん切りにする。
- ②熱したフライパンに油をひき、具材を炒め、火が通ったら調味料(バター以外)を加え、味をなじませる。最後にバターを加え、予熱で溶かす。
- ③白飯に②をよく混ぜ10等分にしてにぎる。

混ぜご飯の作り方なので簡単でした。

① 保護者のおすすめメニューレシピ

腸活グラタン

献立提供：城東保育園



材 料

分量(2人分)

玉ねぎ	1/2個
鶏肉	1枚
きのこ	適量
じゃがいも	1/2個(200g)
米粉	大さじ2
牛乳 / 塩麴	適量
味噌 / チーズ	適量
パン粉	適量

作り方

- ①玉ねぎ、鶏肉、きのこを炒める。
- ②じゃがいもをレンジで温め、柔らかくして①に入れる。
- ③米粉、牛乳を入れて弱火で煮る。
- ④塩麴、味噌で味付けして耐熱皿に入れ、チーズとパン粉をかけてオーブンで焼く。

優しい味でした♡

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

ミートソースのポテトグラタン

献立提供：友愛会保育園

じゃがいもをしっかり潰して
バターと牛乳でより滑らかに
するとおいしくできます。
チーズたっぷり子どもたちも
大好きなメニューです。

材 料

分量(2人分)

作り方

じゃがいも	300g
バター	10g
牛乳/塩	40ml/少々
玉葱	100g
人参	50g
豚ひき肉	100g
トマト	20g
トマトピューレ	30g
コンソメ顆粒/塩	少々
とろけるチーズ	50g

- ①皮をむいたじゃがいもを茹でて潰し、溶かし
バターと牛乳を加えて味をなじませる。
- ②玉葱と人参はみじん切りにし、豚ひき肉と一緒に
炒める。
- ③トマトは湯むきにしてさいの目に切っておく。
- ④②に③とトマトピューレを加えてソース状に
煮込みコンソメと塩で味をととのえる。
- ⑤耐熱皿に④→①→とろけるチーズの順にのせ、
240℃に熱したオーブンで8分程焼く。

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

鶏のからあげ

献立提供：ひかり幼児園

つけだれにお肉を入れたらよくもみこむと
ジューシーで柔らかくなる!!

材 料

分量(1人分)

鶏肉	60g
にんにく	1g
しょうが	1g
濃口醤油	3g
料理酒	3g
みりん	1.5g
卵	7g
小麦粉	3g
コンソメ	0.5g
カレーパウダー	1つまみ
塩/こしょう/砂糖	1つまみずつ

A

卵アレルギーの
場合はなしでもOK

B

作り方

- ①Aを調味し鶏肉をつけこむ。
(80回程度よくもみこむ)
- ②つけこんだ肉に溶いた卵を入れる。
- ③ざるでこす。
- ④Bの粉をつけて油で揚げる。

混ぜた卵を濾すことで粉がまんべんなく付き、
中はジューシーに外はカラッと揚げられました。

① 保護者のおすすめメニューレシピ 鶏胸肉と蓮根の甘辛揚げ焼き

献立提供：王栄幼稚園

蓮根嫌いな子どもたちに大好評!!



材 料

分量(4人分)

鶏胸肉

1枚(300g位)

蓮根

2節(500g位)

塩

適量

胡椒

適量

片栗粉

適量

醤油

大さじ3

甜菜糖

大さじ3

黒酢

大さじ1.5

オリーブオイル

適量

炒り胡麻

適量

作り方

- ①蓮根は歯ブラシ等でよく洗い皮ごと1cmの輪切りに。
- ②鶏胸肉は一口大に削ぎ切りし、塩と胡椒で下味。
- ③ポリ袋2枚に①と②をそれぞれ入れ片栗粉をまぶす。
- ④オリーブオイルで③を揚げ焼きにする。
- ⑤火が通ったら醤油、甜菜糖、黒酢を合わせたものを回しかけ煮詰める。
- ⑥皿に盛りつけ、炒り胡麻をふりかける。

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

魚のみそ焼き

献立提供：中央区つばさ保育園

漬け込んで焼くだけの簡単メニュー。
魚はブリやカレイなどがおすすめです。



材 料

分量(1人分)

魚(白身魚)	30~40g
みそ	3.5g
砂糖	1g
みりん	1.5g
酒	1g
しょうがすりおろし	0.2g
こいくち(色づけ)	少々

作り方

- ①みそに調味料を全部入れ、魚につける。
- ②15~20分つけこみ、オーブン180℃で20~25分焼く。



美味しすぎて何度も作りました!!

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

魚のカレームニエル

献立提供：城東保育園



材 料

分量(1人分)

カレイ	50g
食塩	0.1g
カレー粉	0.2g
米粉	3g
油	1g

作り方

- ①と米粉とカレー粉を混ぜておく。
- ②カレイに塩をする。
- ③カレイに①をまぶす。
- ④クッキングシートに油を引き③の魚を並べて
160～180℃のオーブンで20分くらい焼く。

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

チーズ入りすり身ナゲット

献立提供：友愛会保育園

栄養たっぷりのハモのすり身にマヨネーズ、にんにく、チーズで風味付けするとクセもなくなり、子どもたちに大人気のメニューです。すり身には卵が入っているので卵アレルギーの方は注意してください。



材 料

分量(4人分)

ハモのすり身	250g
片栗粉	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ3/4
玉葱	50g
にんにくすりおろし	1/2かけ
プロセスチーズ	20g
コーン(水煮又は冷凍)	10g
油	適量

作り方

- ①玉葱はみじん切り、チーズは1cm角に切る。
- ②材料をすべて合わせ、よく混ぜる。
- ③オーブンを(水蒸気50℃)220℃に予熱する。
- ④クッキングシートに油をうすくぬる。
- ⑤予熱したオーブンで10分、表面に焼き色がつくまで焼く。

家庭ではフライパンで焼くと作りやすいと思います!

① 保護者のおすすめメニューレシピ

ピーマンと高野豆腐の炒め物

献立提供：王栄幼稚園



材 料

分量(4人分)

ピーマン	4個
えのきだけ	1袋
薄切り高野豆腐	10g
炒り胡麻	大さじ1
胡麻油	大さじ1
白だし	大さじ1
酒	大さじ1
鰹節	適量

作り方

- ①ピーマンを細切りにする。種子も捨てないで。
- ②えのきだけの石付を切り落とし半分に切ってほぐす。
- ③熱した胡麻油に①②を入れ炒める。
- ④③に白だしと酒を入れ薄切り高野豆腐を入れる。
- ⑤薄切り高野豆腐が柔らかくなったら小鉢に盛り鰹節をかける。

高野豆腐は、体にとっても優しくて、栄養バッチリなのに、食べにくいと思っている子供たちに大好評

① 保護者のおすすめメニューレシピ

切り干し大根サラダ

献立提供：王栄幼稚園



材 料

分量（4人分）

切り干し大根	40g
胡瓜	2本
ミニトマト	4個
〈ドレッシング〉	
練り胡麻	大さじ3
炒り胡麻	大さじ1
蜂蜜	大さじ2
黒酢	大さじ1
醤油	大さじ1
MCTオイル	大さじ1
胡麻油	大さじ0.5

作り方

- ①切り干し大根を水で戻し、よく水切りする。
- ②胡瓜とミニトマトを食べやすい大きさに切る。
- ③ドレッシングの材料を全て混ぜる。
- ④彩りよく①②を盛り付け③を回しかける。

簡単に栄養いっぱいドレッシングは美味です。

① 保護者のおすすめメニューレシピ きゅうりの塩こんぶあえ

献立提供：碩台幼稚園

ビニール袋に入れることで、子どもが自分の手で楽しくモミモミして作ることができる。



材 料

分量

キュウリ	1本
塩こんぶ	10g
かつおぶし	適量
ごま油	適量

作り方

- ①キュウリを輪切りにする。
- ②全ての材料をビニール袋に入れてもむ。
- ③冷蔵庫に20分程入れる。
- ④器に盛る。

思った以上に塩昆布を入れますが、それが美味しいです。



② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

炒めきゅうり

献立提供：チャイルドアカデミーつぼみ

しょうがには冷え性の改善、にんにくには疲労回復の効果があり、
子どもも大人も大好きなメニューになっています。



材 料 分量（10人分）

きゅうり	1,000g
しょうが	5g
にんにく	2.5g
ごま油	20g
砂糖	10g
しょうゆ	30g

きゅうりを沢山いただいたので作ってみました。しょうがとにんにくとごま油最高でした。子供も大人も関係なく大好きだと思います。作って冷蔵庫に入れておきたいです。

作り方

- ①ごま油をしいたフライパンに、しょうがとにんにくを入れ、きつね色になるまでよく炒め、風味を出す。
- ②①にきゅうりを入れ、色が変わるまでよく炒める。
- ③きゅうりが柔らかくなったら、調味料を入れ、よく煮込む。
- ④完成後、冷蔵庫に入れ冷やす。

きゅうりを炒めるという珍しい調理法でしたが、とても美味しかったです。

ピーマンのふりかけ

献立提供：黒髪幼愛園

園庭でとれたピーマンを使ってふりかけにしました。
ピーマンなのに苦くないふりかけは大人気です。



材 料

分量(4人分)

ピーマン	50g
系かつお	1g
いりごま	1g
(たれ)	6ml
こいくちしょうゆ	6ml
うすくちしょうゆ	7g
さとう	

作り方

- ①ピーマンを短めの千切りにする。
- ②ピーマンをゆでる。水にさらしてしっかりしぼる。
- ③たれを小鍋に入れて混ぜる。
- ④ピーマンを入れていりつける。
- ⑤系かつお、いりごまを混ぜる。

緑のピーマンますます大好きに。かつおとごまの香りが食欲をそそる。簡単にできて栄養もあってとてもおいしくできた。

食べやすく美味しかったです。もう少し細く短めに切った方がご飯と食べやすかったかもしれません。

餃子の皮ピザ

献立提供：中央区つばさ保育園



材 料

分量(4人分)

餃子の皮

8枚

ケチャップ

20g

ツナ

40g

コーン

20g

とろけるチーズ

40g

パセリ粉

少々

作り方

- ①ツナとコーンを混ぜる。
- ②皮にケチャップをぬる。
- ③①とチーズをのせて焼く。
(オーブン170℃で10分)

一口サイズでパクパク食べてくれます。
ピーマンなど野菜をのせてもOK。



② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

もっちもっちチーズパン

献立提供：城東保育園

鉄板に伸ばして焼いて切り分けてもよい！



材 料

分量(1人分)

白玉粉	20g
牛乳	18g
スキムミルク	3g
ピザ用チーズ	7g
油	2g

作り方

- ①白玉粉に牛乳を少しずつ加え、固い粒がなくなるよう混ぜる。。
- ②①にスキムミルク、ピザ用チーズ、油を加えさらにこねる。
- ③②を丸め160～180℃のオーブンで20分位焼く。

手につきやすい生地なので、丸める時は一度手をきれいに流し、手に水を付けて丸めると扱いやすくなりました。

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

フランスパンのジャムサンド

献立提供：友愛会保育園

子どもたちがよく噛んで、あごを大きく強く発育させる
ために提供しているおやつメニューです。



材 料

分量(4人分)

フランスパン	18cm分
①ジャムサンド	
いちごジャム	大さじ2
②黄粉バター	
黄粉/きび砂糖	各小さじ1
バター	小さじ2
③ごまバター	
すりごま/きび砂糖	各小さじ1
バター	小さじ2

作り方

- ①フランスパンを1.5cm幅(12切れ)に切り、
中心に切れ目を入れる。
- ②①と③はそれぞれよく混ぜ合わせる。
- ③①の切れ目に②③を4切れずつぬる。
- ④180℃に予熱したオーブンで3分くらい焼く。

きな粉バターが好みでした。

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

レーズンのスコーン

献立提供：チャイルドアカデミーつぼみ

外側はカリカリして、内側はしっとりしていて、子どもでも
食べやすいレシピになっています。



材 料

分量(10人分)

ホットケーキミックス	400g
有塩バター	60g
牛乳	120g
スキムミルク	60g
砂糖	40g
レーズン	15g

作り方

- ①バターと砂糖を入れ、湯せんまたは電子レンジで溶かす。
- ②レーズンは食べやすいように茹でて、小さくきざむ。
- ③①の中に、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ④全ての材料をボールに入れ、よく捏ねる。
- ⑤捏ねた後、三角状に形を整え、オーブンで25分焼く。(190℃)

家庭のオーブンでは180℃で15分～20分でしっとり焼けました。優しい甘さです。

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

米粉クッキー

献立提供：ひかり幼児園

卵アレルギーの子が多いため、卵アレルギーでも
食べられる子どもたちにも先生たちにも人気のメニューです。



材 料

分量(1人分)

上新粉

7g

小麦粉

20g

バター

14g

グラニュー糖

6.5g

作り方

- ①上新粉・バター・グラニュー糖を入れ混ぜる。
- ②生地をまとめ綿棒でのばして長方形に切る。
(1cmの厚さ)
- ③180℃ 15～17分で焼く。



焼きたては柔らかいので扱いに注意。冷めるとサクツとしてとても美味しかったです。

② 保育園等人気メニュー、
自慢メニューのレシピ

かぶと揚げ

献立提供：認定こども園九州学院みどり幼稚園



材 料

分量

春巻きの皮 40g

揚げ油 適量

こしあん 15g



作り方

①春巻きの皮を折り紙にみたててかぶとに折る。

②折ったかぶとの中にこしあんを詰めて、下の皮を
内側に折り込む。

③180℃の油できつね色になるまで揚げる。

具材はソーセージウィンナー等いろいろお試しください。

