

# 【朝食レシピ集】

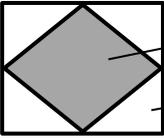
令和4年10月14日  
南区保健子ども課



献立名		簡単のつけ丼		(城南ふたば保育園)	
食品名	分量のめやす (人分)	作り方	難易度☆☆☆		
ごはん きゅうり 手作り鉄火味噌 冷水  【手作り鉄火味噌】 大豆(水煮) ちりめんじゃこ サラダ油 しょうが A { みそ 砂糖 酒 水 すりごま	朝、食べられる 分量で作る。  ※作りやすい分量 100g 50g 大さじ1 少々 300g 200g 大さじ3 大さじ2~3 少々	① 茶わんに温かいごはんをよそい、スライスしたきゅうりと、鉄火味噌をのせる。 ② ①に冷水(麦茶でも可)を注いで食べる。 (きゅうりは無くてもよい)  ① 鍋に油をひき、大豆、ちりめんじゃこを炒める。 ② しょうがを加え、Aを加えて弱火で練り、すりごまを加える。  ※時間のある時に作り、保存食として冷蔵庫で保存する。			
調理のポイント	水煮大豆は少し刻むと食べやすい	おすすめポイント	朝忙しく、暑い夏は喉ごしのよい冷たい丼が時短で便利		

献立名		おかか炒飯		(幸田保育園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度☆☆☆		
米 玉ねぎ にんじん さやいんげん かつお節 卵 油 塩 しょうゆ	45 20 10 5 0.5 20 2 0.8 1	① ご飯は普通に炊く。 ② 玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。 ③ 卵は割りほぐし、炒り卵にする。 ④ さやいんげんは筋を取り、ゆでて小口に切る。 ⑤ かつお節は乾煎りし、もみほぐす。 ⑥ 油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、調味する。 ⑦ ⑥にある程度火が通ったら、①を加え混ぜ合わせて③、⑤を混ぜる。④は上からかける。			
調理のポイント	かつお節をよく乾煎りして、最後にかける。	おすすめポイント	家にいつもある材料でさっとできる。		

献立名		5分で簡単!レンジでオムライス (くすのき保育園)	
食品名	分量のめやす (大人1人分)	作り方	難易度★☆☆
ごはん ミックスベジタブル 卵 コンソメ(顆粒) ケチャップ 水またはマヨネーズ  <b>【お好みで】</b> ツナ(汁気をきる) ベーコン ウインナー パセリ など、子どもが好き そうなもの	お茶碗1杯くらい (150g~160g) 適量 1個 子どもなら小さじ1 適量 大きじ1程度  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">             ★小さい子どもは              1人につき半量で              大丈夫です。              カップを2つにする              と、2人分です。           </div>	① 温かいごはんを用意する。(味がなじみやすい) ② 耐熱用の深めのお皿またはカップにコンソメを入れ、 同量のお湯で溶かす。 ③ ②に、ごはん、ミックスベジタブル、ケチャップを入れて 混ぜ、平らにならす。 ④ ボウルに卵を溶いて、水を加えよく混ぜる。 (水でもマヨネーズでも可) ⑤ ③の上に卵を流し入れる。 ⑥ 卵が膨らむので、ふんわりと大きめにラップをかけ、 600wで2分加熱する。卵全体に熱が通っていない ときは、10秒ずつ加熱を繰り返し確認する。 (レンジの出力で加熱時間は変える) ⑦ できあがったら、卵の上にケチャップをかけて、色付けに パセリもかける。 ※ ②・③の工程でご飯の味が決まるので、小さなお子さまは 薄め(少なめ)にするなど、味付けを加減してください	
調理のポイント	卵を溶く時に水(またはマヨネーズ)を加えることで、出来上がりの卵がふんわりします。	おすすめポイント	慣れたら10分以内で出来るので、忙しい朝にオススメです。

献立名		おにぎらず (モロナイ保育園)	
食品名	分量のめやす (2人分)	作り方	難易度★☆☆
ごはん [ ツナ缶 マヨネーズ レタス 焼きのり	400g 1缶 大きじ1 1枚 2枚	① レタスを食べやすい大きさにちぎる。 ※水気をきっておく ② ボウルにツナ缶とマヨネーズを入れて混ぜる。 ③ ラップの上に、焼きのり、ごはん、レタス、ツナマヨ、 ごはんの順に重ねて包む。  <div style="text-align: center;">  </div> ④ しばらく置いてから、半分に切る。  ※ツナマヨ以外に余ったおかずなど入れてもよい。	
調理のポイント	ごはんがはみ出さないよう量を調節する。	おすすめポイント	子どもと一緒に楽しみながら作れる。簡単に作れて、おかずも一緒に食べられる。

献立名	チーズ入りふりかけおにぎり (チャレッジ保育園)		
食品名	分量のめやす (4人分)	作り方	難易度★☆☆
ごはん とろけるスライスチーズ ふりかけ	200g 1枚 2袋(約5g)	炊きあがったごはん、ちぎったチーズ、ふりかけを混ぜ込む。(ふりかけは、上からまぶしてもOK)	
調理のポイント		おすすめポイント	チーズとふりかけを混ぜるだけです。

献立名	子どもと一緒に作る 楽しい鮭にぎり (食生活改善推進員)		
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度☆☆☆
ごはん カンタン酢 鮭フレーク 味海苔  容器(にぎり用)	茶わん1杯(150g) 大さじ2~3杯 小さじ5杯(10g) 2枚(6切)	① ごはんにカンタン酢を混ぜ合わせる。 ※その時うちわで仰ぐ。 ② にぎり容器に鮭フレークを入れる。 ③ ①のごはんを鮭フレークの上に満遍なく入れて押さえる。 ④ ③の容器をひっくり返す。 ⑤ ④のにぎりに細く切った味海苔をくるっと巻いて出来上がり。	
調理のポイント	容器に鮭フレークを入れてごはんを重ね、しっかり押さえること。	おすすめポイント	子どもと楽しんで、簡単に調理ができるにぎりです。

献立名	ハムたまおにぎり (認定こども園 わかくさ幼稚園)		
食品名	分量のめやす (2人分)	作り方	難易度★☆☆
ごはん 卵 ハム A [ 砂糖 塩・こしょう B [ 白だし 塩 ごま油(炒め用) 白いりごま	250g 1個 2枚(うす切り) 小さじ1/2 少々 小さじ1・1/2 少々 少々 2g	① ハムは、0.5~1cmくらいの角切りに切っておく。 ② 卵にAを入れて混ぜる。 ごま油をひいたフライパンで炒り卵にする。 ③ ボウルに温かいごはん、ハム、炒り卵、B、いりごまを入れて混ぜる。好きな大きさににぎる。	
調理のポイント	卵をごま油で炒ることで、ほんのり香って食べやすくなる。	おすすめポイント	ごはんの中に、ハム、たまごとおかずになるものが入っているので、あとは汁物などで手軽に食べられる。

献立名	ライスお好み焼き/納豆和え丼 (かわしりこども園)		
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★★★
【ライスお好み焼き】 ごはん 小麦粉 卵 キャベツ コーン ベーコン お好みソース かつお節	50g 10g 20g 20g 3g 5g 5g 0.3g	① キャベツはみじん切り。 ② 小麦粉にだし汁を少し入れ、溶いておく。 ③ ②と材料を全て混ぜる。 ④ フライパンに丸くのばし、両面焼く。 ⑤ 上にソースをぬり、かつお節をのせる。	
【納豆和え丼】 ごはん 納豆 ほうれん草 にんじん ちりめんじゃこ	110g 20g 10g 5g 2g	① 野菜はせん切りにし、レンジで火を通す。 ② 納豆、野菜、じゃこ、納豆のタレを混ぜ合わせる。 ③ ごはんに②をのせる。	
調理のポイント	お好み焼きは薄くのばすと火が通りやすい。	おすすめポイント	お好み焼きは、ソースをぬってくるくと巻くと、手で持って食べられる。

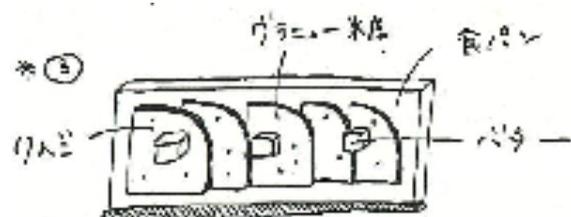
 **パン系**

献立名	野菜たっぷりピザトースト (認定こども園 第一幼稚園)		
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★★★
食パン(6枚切り) ピザ用チーズ 冷凍コーン たまねぎ ピーマン シーチキン ケチャップ	1枚 適量 大さじ1 1/4個 1/2個 大さじ1 大さじ2	食パンにケチャップをぬり、好きな具材とピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。	
調理のポイント	焼き過ぎるとパンが固くなる。	おすすめポイント	・自分で好きな野菜をのせる楽しさ ・たくさんの野菜と、チーズのカルシウムがとれる。

献立名	バナナレーズンパンディング (愛保育園)		
食品名	分量のめやす ( 1 人分)	作り方	難易度★★☆
バナナ レーズンパン 豆乳 卵 砂糖	1本 2枚 200ml 1個 10g	① バナナを輪切りにする。 ② パンは大きめのサイコロ状にカットする。 ③ 卵・豆乳・砂糖を混ぜ合わせる。 ④ 耐熱皿にバナナ、パン、卵液を入れ、電子レンジで500w 5分加熱して完成。	
調理のポイント		おすすめ ポイント	甘くておいしく食べられ、レーズンとバナナからカリウム、カルシウム、鉄分が摂れる。

献立名	納豆トースト (恵水幼稚園)		
食品名	分量のめやす ( 1 人分)	作り方	難易度★★☆
食パン 納豆 スライスチーズ マヨネーズ	1枚 1パック 1枚 適量	① 納豆にタレを入れ混ぜておく。 ② 食パンにマヨネーズをぬる。 ③ ②の上に①の納豆をのせ、その上にチーズをのせる。 ④ トースターでチーズが溶けるまで焼く。 ⑤ お皿に盛って完成。	
調理のポイント		おすすめ ポイント	納豆のにおいや、ねばねばが軽減されて苦手な子どもでも食べやすい。

献立名	りんごのボンファム風トースト (日吉保育園)		
食品名	分量のめやす ( 1 人分)	作り方	難易度★★☆
食パン(6枚切り) りんご グラニュー糖 有塩バター	1/2枚 1/8玉 3g 5g	① バターを1~2cm程のコロコロ状に切る。 ② りんごは、1玉を8等分に切ったものを横に薄く切る。 (皮つきの方が見た目がきれい) ③ 食パンに②を4~5枚並べ、グラニュー糖をふりかける。 *下図参照 ④ コロコロ状のバターを③の上へのせ、トースター180℃で5分、様子を見ながら焼く。 (スチコン:ホットモード200℃、予熱あり5分)	
調理のポイント	焼き過ぎるとパンの耳が固くなるので気を付ける。	おすすめ ポイント	子どもと一緒にできる工程も多く、保育園でも人気のメニューです。



献立名	プリンパン (城南慈光保育園)		
食品名	分量のめやす ( 1 人分)	作り方	難易度★☆☆
食パン(6枚切り) プリン	1枚 1個(70g)	プリンをスプーンで混ぜ、食パンにのせて、オーブントースターで焼く。	
調理・ おすすめ ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・余白を残して、プリンをのせる。</li> <li>・小さい子は、パンをスティック状に切ってからプリンをのせると食べやすい。</li> <li>・プリンは卵・牛乳入りのものがよい。</li> <li>・プリンは卵・牛乳・砂糖入りなので、染み込ませてフライパンで焼いてもよい(フレンチトースト)</li> <li>・パンに染み込ませて焼いても美味しい。焼きあがって「追いプリン」しても良い。</li> </ul>		

献立名	未記入 (なないろこども園)		
食品名	分量のめやす ( 1 人分)	作り方	難易度★☆☆
食パン(8枚切り) 野菜ジュース 卵 とろけるチーズ 塩こしょう	1枚 100ml 1個 1枚 少々	① 一口大に切った食パンを耐熱皿に盛り付ける。 ※ポイント…卵を落とす真ん中に少しくぼみをつける ② 野菜ジュースを全体に回しかけ、塩こしょうを少しふりかける。 ③ 卵を落として、チーズをのせてトースターで8~10分焼く。	
焼きあがる時間でもう1品 バナナ ヨーグルト	適量		
調理のポイント	美味しい野菜ジュースを使って調理してください。	おすすめポイント	この一皿で豊富な栄養素がたくさん摂れます。



### その他

献立名	クラッカーピザ (けやき通りみそら保育園)		
食品名	分量のめやす ( 1 人分)	作り方	難易度★☆☆
プレーンクラッカー ソーセージ コーン しらす干し ピザ用チーズ	3枚 8g 8g 10g 5g	プレーンクラッカー1枚ずつに、ソーセージ、コーン、しらす干しをのせ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで1~2分焼いて出来上がりです。 ※ソーセージやコーンをのせる場合、ケチャップやピザソースをぬってのせると、さらに美味しくいただけます。 ※具材はおうちにあるお好みの具材で作ることができます。	
調理のポイント	焼く時は、様子を見ながら焦げないように注意してください。	おすすめポイント	子どもと一緒に好みの具材をトッピングして、楽しくお召し上がりください。

献立名	みそ玉(簡単おみそ汁)		(田迎こども園)
食品名	分量のめやす ( 1 人分)	作り方	難易度☆☆☆
みそ かつお節 乾燥わかめ 小ねぎ 麩(乾燥)	大さじ1 小さじ1 大さじ1 大さじ1 3個	① ☆の具材を混ぜ合わせる。 ② ラップをしき、その上に麩をのせ、①で丸めたみそ玉ものせてラップで包む。 ③ お椀に②のみそ玉を入れ、お湯を注いでよく混ぜて出来上がり。	
調理のポイント	一度に具材を多めに混ぜ合わせれば、ラップに包む時に数食分に分けられる。具材は好みのものに替えてもOK.火の通りにくい根菜類は不向き。	おすすめポイント	作り置きできる(冷蔵で1週間程度、冷凍もできる)。忙しい朝に、時短でみそ汁が作れる。簡単なので、子どもと一緒に作ってみるのも◎

献立名	豆乳コーンスープ		(カ合さくらこども園)
食品名	分量のめやす ( 4 人分)	作り方	難易度★☆☆
玉ねぎ 油 クリームコーン缶 パセリ 豆乳 中華だしの素 塩こしょう 水	70g 適量 200g 適量 200ml 4g 適量 100ml	① 玉ねぎを薄くスライスし、炒める。 ② 水を入れて煮る。 ③ 豆乳を加えて混ぜる。 ④ クリームコーン缶を加え混ぜる。 ⑤ 中華だし、塩こしょうで味付けする。 ⑥ 味がととのったら、パセリをかける。	
調理のポイント	玉ねぎを炒めて煮ると甘みが増す。	おすすめポイント	朝、食欲がない人でも食べやすい。

献立名	ノンオイルの野菜サラダ		(奥古閑保育園)
食品名	分量のめやす (子ども5人分)	作り方	難易度★☆☆
大根 きゅうり セロリ にんじん 青じそ A [塩昆布 プレーンヨーグルト 白だし]	150g 100g(中1本) 30g 30g 3枚 10g 大さじ4弱 大さじ1強(20cc)	① 材料はすべてせん切りにする。 ② ボウルに①とAを入れ、混ぜ合わせる。	
調理のポイント	旬の野菜や果物などお好みで。	おすすめポイント	調味料さえ常備すればアレンジ可能で、色々な食材をとれる。

献立名		レンジで簡単 ほうれん草オムレツ (学校法人白藤学園認定こども園 力合幼稚園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度☆☆☆
卵 冷凍ほうれん草 スライスチーズ 牛乳 ケチャップ	1個 20g 1枚 大さじ1 小さじ1	① 冷凍ほうれん草を皿に出し、電子レンジ600wで約1分加熱し、粗熱をとる。 ② 耐熱容器に卵を割り、牛乳を加えて混ぜる。 ③ ②の卵に、①とスライスチーズを適当にちぎり入れて混ぜる。 ④ ラップはせずに電子レンジ600wで1分20秒加熱して皿に盛りつける。 ⑤ お好みでケチャップをかけて出来上がり。  ※直径が10cm程度のお皿ですと、丸く程よい大きさの卵に仕上がります。	
調理のポイント	牛乳を入れることで、固くならずふわっと仕上がります。	おすすめポイント	忙しい朝に火を使わずに出来る卵料理です。ほうれん草を他の野菜にしても美味しくできると思います。

献立名		かぼちゃとベーコンのキッシュ (雁回まこと保育園)	
食品名	分量のめやす (4人分)	作り方	難易度☆☆☆
かぼちゃ ベーコン 卵 小麦粉 マヨネーズ 白だし ピザ用チーズ	350g 8枚 2個 大さじ4 大さじ2 大さじ2 15g	① オーブンを200℃に予熱。かぼちゃは皮をところどころ残し、5mm幅の薄切りにする。 ② 卵をよく溶きほぐし、☆を入れよく混ぜ合わせる。 ③ 耐熱容器にクッキングシートをしき、かぼちゃ→ベーコン→かぼちゃ→ベーコンと交互に重ねて入れる。 ④ ②を流し入れ、表面を平らにし、上からピザ用チーズをかけ、200℃のオーブンで20～25分焼く。 ⑤ ④の粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切り分けて完成。	
調理のポイント	☆を平らに流し入れることにより、焼き上がりがきれいになる。	おすすめポイント	かぼちゃの皮をところどころ残すことにより、体にとってとってもいい働きのある栄養をとることが出来る。

献立名		トマトとウインナーのチーズオムレツ (畠口みのり保育園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度☆☆☆
ウインナー トマト 塩こしょう チーズ 卵 油	1本 1/4個 少々 20g 1個 適量	① トマトはさいの目切りに、ウインナーは輪切りにする。 ② フライパンに油をひき、ウインナー、トマトを入れて炒め、塩こしょうをして取り出しておく。 ③ フライパンをさっと拭いて油をひき、卵を入れて②を戻し入れ、チーズを加えてオムレツの形にする。	
調理のポイント	チーズはお好みでスライスチーズ、プロセスチーズ等入れる。	おすすめポイント	簡単にできて、たんぱく質、野菜がとれる。トマトが入るので、さっぱり食べられる。

献立名	じゃがいものガレット <small>(飽田地区民児協、飽田西校区主任児童委員)</small>		
食品名	分量のめやす (3人分)	作り方	難易度☆☆☆
じゃがいも 玉ねぎ ウインナー ピーマン ねぎ コーン(缶詰) ケチャップ ピザ用チーズ 塩 オリーブオイル	5~6個 中 半分 5~6本 1個 1本 大さじ2 大さじ1 適量 少々 適量	① じゃがいもは皮をむいてスライサーで薄くスライスする。 水にはさらさない!! 玉ねぎは薄く切る。ウインナーは丸くうす切り。 ピーマンも薄く細切りに、ねぎも細切りにする。 ② フライパンにオリーブオイルをしいて温め、そこにスライスしたじゃがいもをしき詰める。塩を少々ふりかける。 ③ パリッと片面焼いたら(5~6分)、ひっくり返す。そこにケチャップをのばし、その上に玉ねぎ、ウインナー、ピーマン、ねぎ、コーンをのせる。 そしてピザ用チーズをのせてふたをする。チーズが溶けて全体に火が通ったら出来上がり。	
調理のポイント	じゃがいもは水にさらさない。カリッと焼き、全体をくっつけ、ピザ生地のようにする。	おすすめポイント	子どもから大人まで、みんなで楽しく食べられますよ!!

献立名	マカロニチャウダー <small>(ゆたか幼稚園)</small>		
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★☆☆
マカロニ ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー 薄力粉 バター コンソメ 牛乳	5g 8g 10g 8g 8g 8g 3g 2g 3g 120g	① 野菜、ベーコンは一口大に切って茹でる。 ② マカロニは茹でておく。 ③ 鍋に牛乳を入れ火にかける。 ④ 具材を鍋に入れ、沸騰直前で止め、コンソメを入れる。 ⑤ 薄力粉とバターでソースを作り、④に溶かし入れる。 再び火にかけ、程よくとろみがつけば完成。	
調理のポイント	薄力粉+バターのソースを溶かす時、牛乳を少しずつ加えながらすると溶かしやすくなる。	おすすめポイント	乳もとれて、炭水化物、野菜、たんぱく質を摂りたい時にちょうどよい。1品で栄養バランスが良い。