

# 主食(主食兼主菜含む)

## ○ 野菜たっぷりスープご飯

献立提供：くほんじこども園

### 【材料/4人分】

鶏肉	100g	ごま油	小さじ1
蓮根	50g	だし汁	300ml
キャベツ	50g	醤油	小さじ2
人参	30g	砂糖	1g
小ネギ	3g	しょうが	1片
ご飯	250g		



- ① 鶏肉を1口大の大きさに切る。
- ② 鍋にごま油をひき、鶏肉を炒めて色が変わったら、蓮根、人参を入れる。少し炒めたら、だし汁入れ煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、キャベツを入れ、しんなりしたら調味料を入れる。
- ④ キャベツが柔らかくなったらご飯を入れ、軽く混ぜたら最後にしょうがのすりおろしを入れる。小ネギをトッピングして完成。

ご家庭にある野菜で、鍋1つで作れる簡単レシピ。これからの寒い時期でも朝から身体が温まり野菜もたくさん摂れる。しょうがはチューブのものでも大丈夫。

## ○ チキンラーメンごはん

献立提供： 帯山幼稚園

### 【材料/4人分】

米	
チキンラーメン	2合
水	1袋 炊飯器の目盛りまで (約450ml)

- ① 米を洗う。
- ② 炊飯器に米、チキンラーメンを入れ、水を2合の目盛りまで入れてスイッチを入れる。

### ※アレンジ

ごま、にんじん、しめじ、チーズ、小ねぎを加えても○  
にんじん、しめじを入れる場合は、スイッチを入れる前に炊飯器に入れる。

とにかく簡単！調味料もいらず手間もかからない。  
冷凍の野菜などなんでも入れてよい。

## ○ 簡単洋風おじや

献立提供：寺原保育園

### 【材料/1人分】

ごはん	80g
コンソメキューブ	1個
水	300ml
玉ねぎ	中1/4個 (にんじん、ほうれんそう) (50g程度)
ウィンナー (ベーコン)	1本 (20g程度)
卵	1個
粉チーズ	小さじ1
パセリ	少々

- ① 鍋にコンソメキューブ、水を入れ火にかける。
- ② ①に薄くスライスした玉ねぎとウィンナーを入れる。
- ③ ご飯を加える。
- ④ 卵を溶いて入れる。
- ⑤ 器に盛って粉チーズとみじん切りにしたパセリをかける。

朝の忙しい時間に簡単に作れます。  
粉チーズやパセリはなくても良いです。  
冷蔵庫の中にあるもので簡単に作れます。

# 主食(主食兼主菜含む)

## 0 おやしごはん

献立提供： 白山幼稚園

### 【材料/2人分】

ごはん	200g
小松菜	30g
干桜えび	大さじ1
天かす	小さじ1
卵	1個
片栗粉	大さじ2
めんつゆ	小さじ1
塩	少々
サラダ油(ごま油)	少々

- ① 小松菜はゆでて小さく切る。
- ② すべての材料を混ぜる。
- ③ 4個にまるめて、平らにつぶす。
- ④ サラダ油またはごま油を引いたフライパンでパリッと香ばしく焼く。

ちりめんじゃこやかかつお節、枝豆、納豆、チーズ、青のりなどを入れるとオリジナルができます。また、大人用には山椒やたっぷりのねぎ、キムチやザーサイ、たくあんやわさび漬けなどの漬物を試しても良いですよ!!

## 0 おやし

献立提供： 九州音楽幼稚園

### 【材料/1人分】

ごはん	100g
卵	1個
ウィンナー	1本
ミックスベジタブル	10g
コンソメ	1g
とろけるチーズ	10g

- ① ウィンナー、ミックスベジタブル、コンソメを器に入れてレンジでチンする。
- ② その他の材料を全部混ぜ合わせ、フライパンで焼く。

キッチンばさみを使うことで、包丁とまな板いらずで調理可能。味が苦手な子どもにはケチャップなどをかけると食べやすくよい。たんぱく質&カルシウムなどバランスよく摂れる。

## 0 卵ごはん焼き

献立提供： 黒髪校区 民生委員

### 【材料/1人分】

卵	1個
温かいご飯	100g
ピザ用チーズ	10g
しらす干し	3g
小ネギ	適宜
焼きのり	小2枚
しょうゆ	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
サラダ油	大さじ1

- ① 温かいご飯に、溶き卵を入れてよく混ぜる。ピザ用チーズ、しらす干し、小ネギを加える。
- ② プライパンにサラダ油を入れて火にかけ、①を流し入れる。(2個に分けてこんもりと)
- ③ 焦がさないように気を付けながら両面を焼き、上に焼きのりをのせる。
- ④ お皿に盛り、しょうゆとケチャップを混ぜたソースをかける。

チーズが入っているので焦げやすいので注意しながら火を通す。チーズとしらす干しでカルシウムもおいしく摂れる。

# 主食(主食兼主菜含む)

## ○ 大根の葉としらすのおにぎり

献立提供：黒髪乳児保育園

### 【材料／1人分】

ごはん	適量
しらす干し	5g
冷凍コーン	2g
大根葉(小松菜等)	5g
油	適量
砂糖	0.5g
しょうゆ	1g
酒	1g

- ① 大根の葉はよく洗って1cmくらいの長さに切りゆでる。
- ② フライパンに油を熱し、大根葉、しらす干し、コーンを入れて炒める。
- ③ ②に酒をふり、砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ③を温かいごはんに入れておにぎりを作る。

保育園で収穫した大根の葉で作ったおにぎりです。彩りも良く栄養満点！  
大根の葉は他の葉物野菜で代用できます。すりごまを入れると香りもよくなります。

## ○ オムライスおにぎり

献立提供：さくらまちこども園

### 【材料／2人分】

#### 〈ケチャップライス〉

ごはん	160g
ウインナー(ベーコン)	2本
玉ねぎ	1/4個
ミックスベジタブル	40g
ケチャップ	大さじ1.5
塩・こしょう	少々

#### 〈薄焼き卵〉

卵	2個
マヨネーズ	小さじ2



#### 〈ケチャップライス〉

- ① ミックスベジタブルは解凍しておく。
- ② ウインナーは、縦半分に切り、薄切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 耐熱ボウルにケチャップライスの材料を全て入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ ③をよく混ぜ、もう一度600Wで1分加熱。

#### 〈薄焼き卵〉

- ⑤ ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 大きめの平らな皿にラップをかけ、⑤を半量流し入れ、600Wで90秒加熱する。固まっていなければ、様子を見ながら、10秒ずつ追加する。同様にもう1枚作る。

#### 〈包む〉

- ⑦ ④を半量ずつ分けてラップに包み、形を整える。
- ⑧ ⑥で⑦を包んで皿に盛り付ける。

形を整え、薄焼き卵をのせミニオムライス風にしてケチャップで絵をかいても楽しく食べられる。盛り付けるときに、トマトやレタスなどを添えると彩りもよい。  
⑥はフライパンで焼いてもよい。

# 主食(主食兼主菜含む)

## 0 スティックおにぎり



白山保育園

献立提供：白山子育て支援センター

### 【材料／1人分】

白ごはん	茶碗1杯分
青のり	ひとつまみ
おかか	ひとつまみ
チーズ	大さじ1
めんつゆ	少々

- ① 白ごはんをボウルに入れ、青のり、おかか、小さく切ったチーズをのせる。
- ② めんつゆをかけ、混ぜ合わせる。
- ③ ラップにくるみ、棒状になるよう握って形を整える。

スティックにすることで、子どもが自分で持って食べやすくなる。  
お好みで具材を変えたり、のりで巻いてもよい。

## 0 和風ツナマヨおにぎらず

### 【材料／2人分】

ごはん	300g
ツナ缶	80g
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ * 2倍濃縮	小さじ1
のり * 全形	2枚
グリーンリーフ (サニーレタス)	適宜



献立提供：出水幼稚園

- ① ツナ缶の油を切る。
- ② ボウルにツナ、マヨネーズ、めんつゆを入れて和える。
- ③ ラップの上にのりを置き、1/4量のごはんを置く。
- ④ ごはんの上にグリーンリーフを置き、②の半量を置く。
- ⑤ ④の上に1/4量のごはんをのせ、のりを四隅から折る。
- ⑥ しばらくして、のりがなじんだら食べやすい大きさに切る。

サニーレタスよりもグリーンリーフのほうが栄養が多いため、グリーンリーフにしてみました。  
フライパンいらずで簡単に作ることができます。

# 主食(主食兼主菜含む)

## 塩こんぶとツナの炊き込みご飯

献立提供：天使の園保育園

### 【材料/4人分】

米	3合
塩こんぶ	40g
ツナ缶	70g (1缶)
枝豆 *冷凍	50g



- ① 米を研ぐ。
- ② 炊飯器に①を入れ、水を3合の目盛まで加えて塩こんぶ・油をきったツナを入れ炊飯する。
- ③ 解凍した枝豆をさやから取り出し炊きあがった②に加えて全体を混ぜ合わせて出来上がり。

包丁がいらなく、普段摂りにくい海藻や豆類、魚が手軽に食べられます。味付けも塩こんぶのみなので簡単です。

## 小松菜の炊き込みご飯

献立提供：とろく保育舎ぴーかーぶー

### 【材料/1人分】

米	1合
小松菜	1束
油揚げ	好みの量
にんじん(好みの野菜)	50g
だしの素	小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
ごま	少々

- ① 米を洗い調味料を入れ、水を1合の目盛まで入れる。
- ② 小松菜、油揚げ、にんじんを細切りにし①に入れて炊く。
- ③ 炊きあがったらごまを加え、混ぜたら完成。(ごまは入れなくてもよい)

仕上げにごま油をたらしてもおいしい。お好きな野菜や鶏肉、ひじき、しらすなど入れると栄養アップ。

1食分ずつおにぎりにして冷凍しておくとも忙しい朝もチンするだけで楽ちんです。

# 主食(主食兼主菜含む)

## ○ オートミールでカンタン雑炊

献立提供：かっぱこども園

### 【材料／1人分】

オートミール	大さじ3
鶏がらスープの素	小さじ1
水（豆乳）	300ml
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
卵	1個
刻みねぎ	適宜
白ごま	適宜

- ① 鍋に鶏がらスープの素、水、オートミールを入れ、ひと煮立ちさせる。
  - ② 少しとろみがついたら、しょうゆを入れ溶いた卵を回し入れる。
  - ③ ごま油を入れお好みでねぎとごまを入れたら完成。
- ※水を豆乳に替え、卵を外すとアレルギーの子どももおいしく食べることができる。

オートミールは良質な植物性たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、子どもが元気に活動するエネルギー源になります。腹もちもよい食品です。

## ○ 栄養満点焼トースト

献立提供：五福校区 食生活改善推進員

### 【材料／1人分】

食パン	1枚
スライスチーズ	1枚
ロースハム	1枚
卵	1個
玉ねぎ	20g
ピーマン	5g
ミニトマト (パプリカ)	3個 (45g)
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

- ① トーストの中にみみに沿って切取る。
- ② フライパンまたはプレートに薄く油をひいて、トーストの耳フレームの中に卵を割り入れて、スライスチーズやロースハムなどを卵の上のせる。
- ③ 薄切り玉ねぎ、薄切りピーマン、ミニトマトをのせて、ゆっくり焼き、途中でトーストをひっくり返し両面を焼く。
- ④ 盛り付けはお好みで食べやすく切る。

ホットプレートだと子ども自身で自分で焼くことができる。

# 主食(主食兼主菜含む)

## カレーパン

献立提供：ひかり幼稚園

### 【材料／4人分】

食パン	4枚
カレー	160g
バター	適量



- ① 食パンにバターを薄く塗る。
- ② カレー40gをパンの片面1/2の位置におく。
- ③ ②を重ねるように半分におりたたむ。
- ④ ③をアルミホイルで少々きつめに巻く。
- ⑤ オーブントースターで焦げ目がつくくらいまで焼く。(7~8分)



余ったカレーで簡単に作れるのでおすすめです。  
アルミホイルでキュッと巻くことで形が整い食べやすくなります。

## オーブントースターで フレンチトースト

献立提供：黒髪校区 食生活改善推進員

### 【材料／2人分】

食パン(フランスパン) 6枚切り2枚

〈卵液〉	
卵	2個
牛乳	160cc
砂糖	大さじ1
パニラエッセンス	4~5滴
粉砂糖	適量

- ① 食パンは、食べやすい大きさに切り、耐熱容器に並べる。  
(縦に3等分、横に4等分など)
- ② ボールに卵液の材料を入れてよく混ぜ、①にかけて時々上下を返しなが、食パンに卵液を染み込ませる。
- ③ ②をトースターに入れて、10~15分程焼く。焼き色がついて卵液が固まったらできあがり。(途中、焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる)
- ④ 取り出して、粉砂糖をふる。

表面はカリッと香ばしく、中はしっとり仕上がる。  
卵液はしっかり染み込ませるとよりしっとりふわふわに。

# 主食(主食兼主菜含む)

## ○ フレンチトースト

献立提供：黒髪幼愛園

### 【材料／4人分】

食パン	6枚切り4枚
たまご	1個
牛乳(豆乳)	150cc
砂糖	20～25g
サラダ油	10cc

- ① たまご・牛乳・砂糖を合わせ、卵液を作る。
- ② 食パンを卵液に浸す。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、食パンを両面焼く。

食パンを先に1/4くらいにカットしておく、と、卵液がより染みこみやすくなります。焼きあがった後、すぐに食べることもできます。また果物を合わせると、食べさせやすい朝食メニューになります。カルシウムもとれる1品です。

## ○ マグカップフレンチトースト

献立提供：横手保育園

### 【材料／1人分】

卵	1個
牛乳(豆乳)	100ml
砂糖	大さじ2
食パン	6枚切り1枚
バナナ	1/2本
はちみつ	大さじ1



- ① 大きめのマグカップに牛乳、卵、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ② 食パンをハサミで切り入れ①と混ぜ合わせる。水分を吸ってきたらざっくりと混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをして、レンジ(500W)で3分ほど加熱して、卵に火が通ったら、バナナをカップに切り入れ、はちみつをお好みでかけて食べる。

マグカップは350mlのものがおすすめ。食パンは手でちぎって入れてもよい。バナナもスプーンで切ってマグカップにのせたり、ドライフルーツなど入れても良いと思う。

# 主食(主食兼主菜含む)

## ◦ ピザトースト

献立提供：総合子育て支援センター

### 【材料／1人分】

食パン	6枚切り1枚
魚肉ソーセージ	1/2本
ピーマン	1/4個
ピザ用チーズ	適量
ケチャップ	大さじ1



- ① 食パンにケチャップをぬる。
- ② 魚肉ソーセージを5mm幅くらいの輪切りにする。  
ピーマンを細切りにする。
- ③ ①に②をのせ、ピザ用チーズをかける。
- ④ トースターで4～5分焼く。



※幼児用は食パンの耳をとり、食べやすい大きさに切る。  
※魚肉ソーセージは消毒したままごと包丁でも切れるので、子どもに切らせてもよい。①③も子どもと一緒に出来る。

魚肉ソーセージは、カルシウム・タンパク質が多く含まれているので、成長期の子どもの最適。  
ピーマンは生でのせてよいが、食べにくい時は、レンジで加熱してからのせてもOK。