

子どもが喜ぶレシピ



オクラともやしのナムル

一材料一（4人分）

・もやし	・・・80g
・にんじん	・・・20g
・きゅうり	・・・80g
・オクラ	・・・20g
★きび砂糖	・・・1g
★濃口しょうゆ	・・・4g
★酢	・・・3g
★ごま油	・・・2g
★すりごま	・・・4g

一作り方一

- ①にんじん、きゅうりは千切りにし塩もみする。
- ②もやしはゆでる。
- ③オクラはゆでて輪切りにする。
- ④にんじん、きゅうり、もやしの水気をしぼり、オクラ、★の調味料を入れて和える。

ネバッ！ツルッ！で
食欲増進☺

恵大
保育園



子どもが喜ぶレシピ



キャロットサラダ

ー材料ー（4人分）

- ・にんじん・・・80g
- ・きゅうり・・・40g
- ・ツナ・・・30g
- ・コーン・・・20g
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・マヨネーズ・・・25g
- ・すりごま・・・5g

ー作り方ー

- ①にんじん、きゅうりを千切りにし、きゅうりに塩（分量外）を少々振っておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、にんじんをゆでる。
- ③きゅうりの水気をしぼり、にんじんを冷やしたら、ツナ、コーンを入れて塩・こしょう、マヨネーズ、すりごまで味を調えて完成！

加熱したにんじんは甘みが出て、
にんじん嫌いな子ども
よく食べてくれますよ♪

山野
保育園



子どもが喜ぶレシピ



ドライカレー

ー材料ー（4人分）

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・合い挽きミンチ・・・120g | ★おろしにんにく・・・4g |
| ・たまねぎ・・・160g | ★砂糖・・・4g |
| ・にんじん・・・40g | ★鶏ガラスープの素・・・4g |
| ・ピーマン・・・20g | ★カレールー・・・40g |
| ・水煮大豆・・・40g | ・スキムミルク・・・8g |
| ・コーン・・・20g | |
| ・ホールトマト缶・・・40g | |

ー作り方ー

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマン、大豆、ホールトマトをそれぞれ形がなくなるまでフードプロセッサーにかける。
（※形がなくなるまで細かくするのがポイント！）
- ②鍋にたまねぎ、にんじんを入れて火をつける。
軽く火が通ったらミンチを入れてよく炒める。
- ③ホールトマトを入れて少し煮込む。
- ④大豆、ピーマン、コーンを加える。
- ⑤★の調味料を入れて、味を調えたら完成。

※明見保育園ではスキムミルクも入れて、栄養価アップして提供されています♪

形がないので野菜だと
バレずに食べてくれる
無敵の一品！

明見
保育園



子どもが喜ぶレシピ



子どもに人気のツナが
いい仕事をしてくれます♪

みどり
保育園

にんじんしりしり

ー材料ー（4人分）

- ・にんじん・・・80g
- ・ツナ・・・40g
- ★砂糖・・・3g
- ★しょうゆ・・・4.5g
- ★みりん・・・1.5g
- ・ごま油・・・小さじ1

ー作り方ー

- ①にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ツナも加えてさらに炒める。
- ④全体に火が通ったら、★の調味料で味付けをする。





ハリハリ納豆サラダ

ー材料ー（4人分）

- ・切り干し大根 . . . 12 g
- ・ほうれん草 . . . 40 g
- ・にんじん . . . 20 g
- ・乾燥ひじき . . . 4 g
- ・納豆 . . . 1パック
- ・かつおだし汁 . . . 3 g
- ・しょうゆ . . . 8 g
- ・三温糖 . . . 2.5 g
- ・ごま油 . . . 2 g

ー作り方ー

- ①切り干し大根とひじきを水で戻し、にんじんは千切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草はゆでて、水で冷やし、水気を切る。
- ③調味料とかつおだしを合わせ、①の野菜と混ぜる。
- ④最後に納豆も加え、混ぜ合わせたら完成。

不足しがちな
鉄分、食物繊維が
多くとれておすすめ！

栄
こども
保育園





ビビンバ丼

年齢に関係なく園児が完食してくれる、救世主メニュー♪

あかり
保育園

一材料一（4人分）

- ・牛肉 . . . 80 g
- ・ごま油 . . . 2 g
- ・卵 . . . 1個半
- ・もやし . . . 80 g
- ・ほうれん草 . . . 60 g
- ・にんじん . . . 40 g
- ★すりごま . . . 4 g
- ★ごま油 . . . 2 g
- ★砂糖 . . . 12 g
- ★しょうゆ . . . 12 g

- ◆しょうゆ . . . 12 g
- ◆砂糖 . . . 12 g
- ◆酒 . . . 6 g
- ◆みりん . . . 12 g
- ◎薄口しょうゆ . . . 12 g
- ◎砂糖 . . . 12 g
- ◎みりん . . . 12 g
- ◎酒 . . . 2 g
- ・ごはん . . . 200 g

一作り方一

- ①ほうれん草は1cm幅に切る、もやしは1/2にカットしにんじんは千切りにする。
- ②各野菜ごとにゆでて、水気を絞る。
- ③各野菜を★の調味料で和える。
- ④卵を溶いて、◎で味付けをして炒り卵を作る。
- ⑤牛肉をごま油で炒めて◆で味付けをする。
- ⑥どんぶりに白ご飯をよそい、その上に各具材を盛り付ける。



子どもが喜ぶレシピ



ブロッコリーのおかかあえ

ー材料ー（4人分）

- ・ブロッコリー . . . 140 g
- ・にんじん . . . 20 g
- ・かつお節 . . . 0.8 g
- ・しょうゆ . . . 4 g

ー作り方ー

- ①にんじんを千切りにする。
- ②ブロッコリーを食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ③ブロッコリーとにんじんを混ぜ、かつお節としょうゆで和えて出来上がり。

鴨生
保育所

簡単なのによく食べる！
親にも子にもうれしい
レシピ！



子どもが喜ぶレシピ



ブロッコリーの甘酢和え

一材料一（4人分）

- ・ブロッコリー . . . 140g
- ・塩 . . . 適量
- ・酢 . . . 6g
- ・砂糖 . . . 6g
- ・しょうゆ . . . 4g
- ・ごま油 . . . 2g
- ・ごま . . . 4g

一作り方一

- ①ブロッコリーは房の部分と茎の部分に分け、房の部分は一口大に切る。茎は周りの硬い箇所を削ぎ切りし、薄切りにする。
- ②鍋に沸騰したお湯で①を塩ゆでし、水気を切る。
- ③調味料を合わせ、②と和えたら完成。

なつき
保育園

すっばくて苦手そう・・・？
でも、なぜかとても人気なレシピ！



子どもが喜ぶレシピ



人参しりしり

いなつき
れんげ
幼稚園

おだしのうま味は
母乳のうまみ成分と同じ。
本能で「おいしい」と
感じる味です。

一材料（4人分）

- ・にんじん・・・80g
- ・たまねぎ・・・100g
- ・シーチキン・・・20g
- ・油・・・4g
- ・だし汁（※）・・・20g
- ・薄口しょうゆ・・・6g

※顆粒だしの時は水大さじ1に
顆粒だしの素をひとつまみ

一作り方

- ①にんじん、たまねぎは千切りしておく。
- ②フライパンに油をひき、①を軽く炒めた後に、
だしを入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ツナとしょうゆを加え、炒め合わせたら完成。

※いなつきれんげ幼稚園ではかつおと昆布を使った天然だし
を使用し、風味豊かに仕上げています♪



子どもが喜ぶレシピ



人参とピーマンの金平

一材料一（4人分）

- ・にんじん・・・100g
- ・ピーマン・・・40g
- ・しらす干し・・・6g
- ・砂糖・・・1.6g
- ・みりん・・・1.6g
- ・しょうゆ・・・5g
- ・油・・・3g
- ・すりごま・・・3g

一作り方一

- ①にんじん、ピーマンを千切りにする。
- ②鍋に油をひき、にんじんを炒める。
- ③砂糖、みりん、しょうゆを合わせておく。
- ④ピーマンはさっと湯通ししておく。
- ⑤②にピーマンとしらす干しを入れる。
- ⑥⑤調味料を入れて味を調え、ごまを入れて出来上がり！

「え～ピーマン!?」と一見
引いてしまいがちですが、この味付けだ
とこどもがよく食べるんです😊

どんぐり
保育所



子どもが喜ぶレシピ



豚肉の三食和え

一材料ー（4人分）

- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| ・豚ロース | ・・・160g | ・にんじん | ・・・40g |
| ★おろししょうが | ・・・少々 | ・ほうれん草 | ・・・150g |
| ★きび砂糖 | ・・・2g | ◎きび砂糖 | ・・・2g |
| ★濃口しょうゆ | ・・・8g | ◎濃口しょうゆ | ・・・4g |
| ・片栗粉 | ・・・約25g | | |
| ・揚げ油 | ・・・適量 | | |

一作り方ー

- ①豚ロースは2cm幅に切り、★の調味料で下味をつける。
- ②にんじんは千切り、ほうれん草は2cm幅にカットし、ゆでて水冷し水気を切る。
- ③①の豚ロースの水気を取り、片栗粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる。
- ④②の野菜を◎で和え、粗熱のとれた豚ロースを加えて完成！

お肉と食べれば
苦手な野菜もパクパク
いけちゃいます🍴

めぐみ
保育園



子どもが喜ぶレシピ



納豆のかき揚げ

一材料一（4人分）

- ・納豆・・・2パック
- ・ちくわ・・・1/2本
- ・たまねぎ・・・1/4個
- ・かぼちゃ・・・40g
- ・いんげん・・・8g
- ・塩・・・1.2g
- ・小麦粉・・・40g
- ・水・・・44g
- ・揚げ油・・・適量

一作り方一

- ①ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、いんげんを
食べやすい大きさに切る。
- ②小麦粉に塩と水を入れ、衣を作る
- ③①の野菜と納豆をボウルに混ぜ合わせ、
小麦粉（分量外）を軽く振る。
- ④③の中から一度に揚げる分をボウルに取り、
②の衣を混ぜ合わせ、スプーンなどで取り、
温めた油に落とす。
- ⑤火が通るまで揚げる。

野菜は冷蔵庫に余った野菜で何でも
アレンジOK！納豆を使った
メニューの中でもこれはとても人気！

一本松
保育園



子どもが喜ぶレシピ



冷しゃぶ風サラダ

一材料一（4人分）

- ・豚肉スライス・・・160g
- ・レタス・・・60g
- ・きゅうり・・・80g
- ・カットわかめ・・・2g
- ・もやし・・・40g

【たれ】

- ・しょうゆ・・・12g
- ・砂糖・・・12g
- ・酢・・・6g
- ・ごま油・・・4g
- ・すりごま・・・4g

一作り方

- ①レタス、きゅうりは食べやすい大きさに切る、またはちぎっておく。
 - ②カットわかめは水で戻し、さっとゆでて冷ましておく。
 - ③もやし、豚肉もゆでて冷ましておく。
- ※豚肉はあらかじめ塩こしょう（分量外）で味付けしてからゆでるとよりおいしくなります。
- ④【たれ】の調味料をよく混ぜ合わせておく。
 - ⑤レタス、きゅうり、カットわかめ、もやし、豚肉を④のたれで和えたらできあがり！

レタスをちぎったり、たれを混ぜたり、
子どもと一緒にクッキングするのも
野菜を食べてくれるコツですよ

嘉穂
らいむ
保育園

