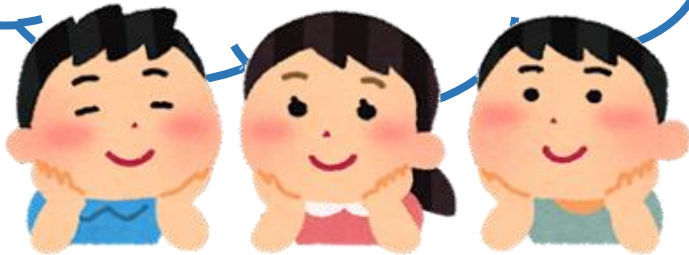


みんなで食べたい 給食レシピ



“料理をつくる時間がない” “毎日メニューを考えるのは大変” などの声を聞き、簡単！ おいしい！ 栄養たっぷり！ のレシピ集を作成しました。ぜひ、家族みんなで楽しみながら作ってみてください。

★1歳6か月児・3歳児頃の

食事のポイント・噛む力・歯の生え方・・・P1～

★レシピ集

主菜・・・・・・・・・・・・・・・・P3～

副菜・・・・・・・・・・・・・・・・P8～

汁物・・・・・・・・・・・・・・・・P11～

おやつ・・・・・・・・・・・・・・・・P13～

★掲載されているレシピは大人4人分の量です。

★お子さんは半分または3分の2程度の量に調整してください。



★1歳6か月児・3歳児頃の食事のポイント・歯の生え方・噛む力

健やかに成長していくための 食事のポイント

睡眠、遊びに区切りをつけて、空腹感を作りましょう。食欲アップになります！

食事のバランス
(多様な食材)

様々な食材を使うと、自然とバランスが取れます。色々な食感を取り入れることでお口の発達に効果大！

生活リズム
(空腹感)

3食食べる
(朝食を忘れずに)

朝食は一日のはじめの食事、脳のスイッチを入れる、とても重要な食事。

歯がどれくらい生えているかな

【1歳6か月頃】

(歯の生える時期は個人差があります)



まだまだ、食べにくい

奥歯が完全に生えていない！ 食べにくいものは大人の指でつぶせる程度の硬さがbest！

奥歯がかみ合ったら少しずつ硬いものにチャレンジ。

子どもが苦手な食材

- 1) ぺらぺらしている・・・レタス、わかめ
- 2) 皮が口に残る・・・豆、トマト
- 3) 硬すぎる・・・かたまり肉、えび、いか
- 4) 弾力がある・・・こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- 5) 口の中でまとまらない・・・ブロッコリー、ひき肉
- 6) 唾液を吸う・・・パン、ゆで卵、さつまいも
- 7) 匂いが強い・・・にら、しいたけ
- 8) 誤飲しやすい・・・こんにゃくゼリー、もち

「かむ力」「飲み込む力」が育つには、食べる姿勢や食べ方も大事！

～ こんなことしていませんか？ ～

- 体が斜めになっている
- テーブル・椅子の高さが体にあっていない
- 足の底が床や踏み台についていない
- 大口で頬張っている
- すべて一口大になっている
- 手づかみ食べをしていない
- 楽しい雰囲気？



「よくかむ」とからだにいい！ 8つの効果

ひみこのはがい～ぜ



【3歳頃】



苦手な食材 どう食べる？

- 1)、3) 後期食ぐらいの大きさに切る。
- 2) 皮があれば、皮をとる。
- 4) 隠しぼうちょうを入れ、口の中で砕けやすいようにする。
- 5) とろみのある食材と一緒に使う。
- 6) 水分のある料理と交互に食べる。
- 7) 刻んで少しずつ混ぜてみる。
- 8) よく噛むよう声がけし、食べる。

「かむ力」は大人の1/5

乳歯が全て生え、上下がかみ合う！

大人と同じような食べ物を食べられるが、まだ食べ物の大きさや固さなどによっては噛めないものもある。噛む力は徐々に発達！

主菜編

味付け簡単(´▽`)
甘めの味付けで
子どもも食べやすい

★鶏肉のマーマレード焼き★

鶏もも肉……………320g
マーマレードジャム…大さじ2
醤油……………小さじ2



【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切っておく。
- ② マーマレードジャムと醤油を合わせて20分～30分鶏肉を付けておく。
(ビニール袋に入れておくと片付けが楽ちゃん)
- ③ フライパンで火が通るまで焼く。

★鶏肉のコーンフレーク焼き★

鶏もも肉……………240g
塩こしょう……………適量
ケチャップ……………大さじ2
砕いた無糖コーンフレーク…50g



カリカリ食感が
たまらない

【作り方】

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょうをしておく。
- ② ケチャップ、砕いたコーンフレークの順に鶏もも肉につける。
- ③ トースター(オーブン可)で火が通るまで焼く。

★魚の梅焼き★

魚……切り身4切れ

〈梅ソース〉

梅干し…中2個

酒……小さじ1

砂糖……大さじ1

醤油……小さじ1



梅ソースは鮭、サバ、
アジ、お肉とも
相性バッチリ♪

【作り方】

- ① 梅干しは種を取り、包丁でたたいて細かくし、酒、砂糖、醤油と合わせて梅ソースを作る。(梅干しは梅肉チューブで代用可)
- ② ①に魚を入れてしばらく味をなじませておく。
- ③ ②をフライパンで火が通るまで焼く。

★魚のパン粉焼き★

魚の切り身……4切れ

塩、コショウ……少々

パン粉……大さじ8

粉チーズ……大さじ1

マヨネーズ……大さじ1

ケチャップ……大さじ1



食べにくいお魚も、
チーズの風味で
食べやすい

【作り方】

- ① 魚の切り身に塩、コショウをふる。
- ② 天板にオーブンシートを敷き、魚の皮を下にして並べ、パン粉・粉チーズをふりかけてトースター（オーブンでも可）で火が通るまで焼く。

★高野豆腐の卵とじ★

高野豆腐……中4個
玉ねぎ……2/3個
キャベツ……2枚
人参……1/5本
鶏ミンチ……130g
炒め油……適量
水……100cc
醤油……大さじ1と1/2
みりん……大さじ1と1/2
卵……2個
ねぎ……少々

高野豆腐は崩れず料理がしやすい！
成長に必要なたんぱく質も豊富！



【作り方】

- ① 高野豆腐は水でもどして水気をきってから、食べやすい大きさに切る
- ② 玉ねぎは1cmにスライス、キャベツは2cm角のざく切り、人参はいちよう切りに切る。ねぎは小口切り。
- ③ フライパンに油をひき、鶏ミンチと②の野菜を炒める。
- ④ ③に水を入れ醤油、みりんでき味付けをする。(水の量は調整する)
- ⑤ ④に高野豆腐を加え、蓋をしてひと煮立ちしたら、溶き卵を流し入れる。最後にねぎをちらす。

！高野豆腐
ポイント

高野豆腐は調味料を入れずに煮てしまうと、溶けてしまいます！
調味料を入れた中に高野豆腐を入れるようにします。



★豆腐グラタン★

木綿豆腐……………320g
豚ひき肉……………100g
玉ねぎ……………1/2個
人参……………1/5本
ピーマン……………1個
炒め油……………適量
塩……………少々
ピザ用チーズ…50g
ケチャップ……………適量
〈Aソース〉
塩……………少々
卵……………1個
牛乳……………80cc



たんぱくな味の豆腐が洋風に変身！
野菜が苦手な子どもでも、気にせず
パクパク食べられるよ！

【作り方】

- ① 木綿豆腐を水切りし、サイコロ状に切る。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは粗みじんに切る。
- ③ フライパンに油をひき、豚ひき肉、②の野菜を炒める。塩を少々ふる。
- ④ Aの具材を混ぜて、ソースをつくる。
- ⑤ 器に③を入れ、④のソースをかけて、ピザ用チーズをちらし、トースター（オーブンでも可）で焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ お好みでケチャップをかけて完成。

！時短
ポイント

一度茹でたり、電子レンジで加熱すると豆腐から水分が出やすくなり、水切りが短時間で行えます。



★岩石揚げ★（ひじきと大豆のかき揚げ）

さつまいも……中1/2本

玉ねぎ……1/4個

ちくわ……1本

芽ひじき……6g

醤油……小さじ1

みりん……小さじ1

大豆水煮……50g

小麦粉……50g

水……30cc

揚げ油……適量

ゴロっとした見た目が岩石みたい👀
噛みごたえ満点！！



【作り方】

- ① さつまいもを1cmの角切り、玉ねぎ、ちくわは半月のスライスに切る。
- ② 芽ひじきは水で戻した後、醤油、みりんでする。
- ③ ボウルにすべての食材と小麦粉を入れて混ぜ合わせ、水を加えてさらに混ぜる。
- ④ 170度に熱した油に③をスプーンで一口大にして入れ、きつね色に揚げる。（フライパンに多めの油を使って、揚げ焼きにもできます）

❖ひじきの煮物が余った時のリメイクレシピにもなるよ！

ひじきのまめ知識

- ・食物繊維が豊富で便秘解消に効く食材。
- ・煮物以外にも、ツナ缶やコーンを合わせてマヨネーズで味付けするとサラダの出来上がり♪



副菜編

切干大根は乾物のため、長期保存が可能。
常備しておくと、野菜が足りない日の
一品に活躍するよ！

★切干大根の酢の物★

切干大根……………20g
人参……………1/5本
きゅうり……………1/2本
ツナ缶……………70g(1缶)

<甘酢>

酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/2
塩……………少々

【作り方】

- ① 切干大根をお湯につけて戻し、食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切り、きゅうりは薄い輪切りに切る。ツナ缶は水気をきっておく。
- ② 切干大根、人参をゆでて柔らかくなったら、きゅうりを入れてさっとゆでる。水気をよく切る。甘酢を作っておく。
- ③ すべての材料に甘酢を入れて混ぜる。



★キャベツとみかんのサラダ★

キャベツ……………1/4玉
みかん缶……………100g
コールスロードレッシング…大さじ3

<作り方>

- ① キャベツを1cmに切り、ゆでて水気をよく切る。
- ② みかん缶はシロップをきる。(シロップは少量残しておく)
- ③ ①と②のみかんを合わせて、フレンチドレッシングを混ぜる。
(甘みが足りない場合は、残っていたシロップを加えて調整する。)

材料はたったの2つ！！



★納豆サラダ★

ひきわり納豆…2パック
キャベツ……………1/8個
人参……………1/3本
ロースハム……………3枚
薄口醤油……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ2



【作り方】

- ① キャベツ、人参を千切りにしてサッとゆで、冷ましてから水気をしぼる。
 - ② ロースハムも千切りにする。
 - ③ ひきわり納豆に、薄口醤油、マヨネーズを加え粘りが出るまでよく混ぜ、
①と②を加え和える。(マヨネーズ量は調整する)
- ❀お好みでねぎを加えると彩りがよくなるよ！

納豆のまめ知識

ビタミンK

・納豆はビタミンKが豊富に含まれます。

ビタミンKはカルシウムが骨にくっつくのを助けたり、骨からカルシウムが溶けだすのを防いだりします。

・ひきわり納豆は、大豆を砕き、皮を取り除いたものに納豆菌をつけて発酵させています。皮がないため柔らかな食感で消化もよく、野菜とも混ぜやすいため食べやすくなります。



★人参しりしり★

人参……………大1本
ピーマン……………2個
ツナ缶……………1缶(70g)
醤油……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1



**人参に含まれるビタミンAは風邪予防に！
油やたんぱく質と一緒に取ると吸収率がUP！**



【作り方】

- ① 人参とピーマンを千切りにする。(人参はスライサーを使用すると楽チン)
- ② フライパンで人参とピーマンを炒め、ツナ缶を入れ、さらに炒める。
- ③ 醤油・みりん で味を整える。

❖炒める時にツナ缶の油を使うとコクが出て食べやすくなるよ！

★おからサラダ★

おから……………100g
きゅうり……………1/2本
人参……………1/5本
ハム……………2枚
マヨネーズ……………大さじ3
コーン……………1/2缶
塩コショウ……………少々

**おからは、食物繊維、たんぱく質が
豊富な食材。しかし傷みやすいので、
なるべく早く使おう！**



【作り方】

- ① おからを乾煎りする。
- ② ハムは1cm幅に切る。人参はいちょう切り、きゅうりは薄い輪切りに切る。
- ③ 人参をゆでて柔らかくなったら、きゅうりを入れてさっとゆで水気をきる。
- ④ すべての食材を合わせて、調味料を入れて混ぜる。

汁物編

★具だくさん味噌汁★

さつまいも……………小1/2本

玉ねぎ……………1/2個

人参……………1/4本

味噌……………大さじ1

もやし……………40g

ねぎ……………少々

キャベツ……………2枚



〈だし〉

水……………800cc(4カップ)

だし用いりこ……………適量

だし用昆布……………適量

【作り方】

- ① 水に、だし用のいりこ昆布を入れ1～2時間程度付けておく。火をつけ5分程度沸騰させてから、いりこ昆布を取り除く。
- ② さつまいも、玉ねぎ、人参、キャベツは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りする。
- ③ さつまいもや人参など硬いものから鍋に入れていく。ある程度柔らかくなったら、ねぎ以外の食材を入れる。
- ④ すべての食材が柔らかくなったら、味噌を溶かし入れる。
- ⑤ 器に盛り、ねぎをかける。

だしの豆知識

いりこや昆布等の天然のだしを使うと、うまみが増し味噌の量が少なくなるので、減塩しながらおいしく食べることが出来ます。

手軽に天然だしが取れる「だしパック」を使用したり、具材を多くすると塩分も減らせます。※食塩や添加物等が含まれている商品もあるため、パッケージ裏の原材料を確認して選びましょう



パッケージ裏を確認!

★豆乳汁★

- 豚薄切り肉……80g
さつまいも……小2/3
玉ねぎ……1/4
豆腐……80g
大根……3cm
人参……1/4本
油揚げ……1枚
ねぎ……少々
味噌……大さじ1と1/2
無調整豆乳……160cc
〈だし〉
水……640cc
だし用いりこ、だし用昆布……適量



豆乳を加えることで、
コクがUP!!

【作り方】

だしの取り方は「具だくさん味噌汁」①を参照

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもは皮つきのまま、食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは1cm幅、大根と人参はいちょう切りに切る。
- ④ 豆腐はサイコロ状、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ねぎは小口切りにしておく。
- ⑥ 鍋に②と③の野菜とだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて火が通るまで煮る。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら④を入れ、ひと煮立ちしたら豆乳を入れて味噌で味付けする。
- ⑧ 器に盛り、ねぎをかける。

おやつ編

子どものおやつは「第4の食事」

3度の食事ではとり切れない**栄養素と水分**を補うため、また楽しみを味わうものです。

甘いおかしではありません。

栄養補給のためのおやつを心がけましょう。

不足しがちな**乳製品・果物・野菜・いも類・小魚**等がオススメです。



⚠️ 飲み物にも気を付けて ⚠️

ジュース、スポーツドリンクは糖分を多く含み肥満、むし歯の原因になります。

飲み物は**牛乳、お茶、水**などにしましょう。



角砂糖 1個 = 約4g



角砂糖 約14個

濃縮還元

果汁100%



角砂糖 約13個

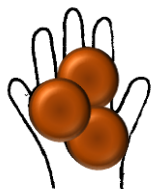


角砂糖 約8個

市販のおやつ

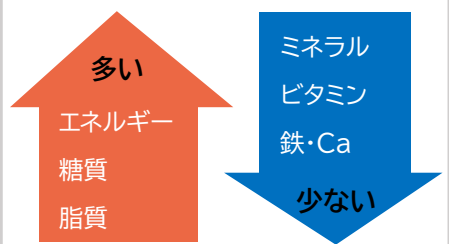
★市販のおやつをあげる際は**小皿**にとって**量**を決める。

目安は**子どもの片手、手の平分**



クッキーなら 3枚程度

市販のおやつの特徴



★のりじゃこトースト★

食パン……………6枚切り2枚(1人分1/2枚)

ちりめんじゃこ…大さじ2

青のり……………少々

マヨネーズ…………大さじ1/2

ピザチーズ…………適量



【作り方】

- ① ちりめんじゃこにマヨネーズと青のりを混ぜ、食パンにぬる。
- ② ①の上にピザチーズを散らして、トースターでこんがりするまで焼く。

★きなこトースト★

食パン……………2枚(6枚切り 1人分は1/2枚)

バター……………30g

きなこ……………大さじ1

砂糖……………大さじ1



【作り方】

- ① バターを常温に戻しておく。
- ② バター、きなこ、砂糖を混ぜる。

ちょっとお手伝い



混ぜる、握るなど、簡単なものからお手伝いをお願いしてみましょう。短い時間なら集中して行えます。また、自分自身で作った料理が食卓に並ぶと「食べてもらって嬉しい」という気持ちが芽生え、食への関心が高まったり、食べ残しが減るなどのメリットもあります。



★ごはんせんべい★

ごはん……………200g

塩……………少々

みりん……………大さじ1

醤油……………大さじ1

【作り方】

- ① ごはんに塩を振る。
- ② クッキングシートにご飯をのせ、その上からさらにクッキングシートをかけ、綿棒で平らになるまでのばす。
- ③ 平らになったら、上のクッキングシートをはがし、電子レンジに入れ700wで3分半加熱し、カリカリにする。
- ④ みりん、醤油を合わせた、たれをぬる。



おやつに変身
ごはんが余った時に♪

★お麩のラスク★

麩……………20g

オリーブ油……………少々

青のり……………少々

塩……………少々



【作り方】

- ① 麩にオリーブオイルをからめる
 - ② オーブントースターで焼き色がつくまで焼く
 - ③ ②に青のりと塩をまぶす
- ❀ 溶かした、バターに砂糖を加えて、麩に絡めて焼くと、甘いラスクに♪

★みたらしまカロニ★

マカロニ……………160g
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
醤油……………大さじ2
水……………80cc
片栗粉……………適量



【作り方】

- ① マカロニを食べやすい硬さにゆでる。
- ② 小鍋に、砂糖、みりん、醤油、水を入れ、軽く沸騰させる。
- ③ ②の鍋に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ ③でマカロニをあえる。

❀みたらし味以外にも、きなこ、ごま、粉チーズでアレンジしても good !

★りんごきんとん★

りんご……………1/2個
さつまいも……………小1個
砂糖……………大さじ1
水……………適量



食材自体が甘いので砂糖を
調整してね(*'▽')

【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのまま2cm角にきり、柔らかくなるまでゆでる。
- ② りんごは皮をむき、2cm角に切る。
- ③ りんごを鍋で少量の水で煮る。柔らかくなったら、①と砂糖を加えて水分がなくなるまで火にかける。

❀牛乳で煮てもおいしいよ！

★餃子の皮のじゃこ焼★

餃子の皮……………12枚

<具>

じゃこ……………大さじ4

マヨネーズ……………大さじ2

ごま……………大さじ1



【作り方】

- ① 餃子の皮にマヨネーズを薄く延ばす。
 - ② ①上にじゃことごまを振りかける。
 - ③ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 🌸のせる具は、ケチャップとチーズでピザ風にしたり、コーンやツナでもOK。

★ミルクくずもち★

牛乳……………380cc

片栗粉……………大さじ3

砂糖……………大さじ2

きなこ……………大さじ3

砂糖……………大さじ1



とろけるような食感

【作り方】

- ① 鍋に牛乳・砂糖・片栗粉を入れて弱火でゆっくり、粘りがでるまで練る。
 - ② 水で濡らした容器に①を入れて、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やして固める。
 - ③ 十分に冷えて固まったら、適当に切り、きなこに砂糖を加えたものをかける。
- 🌸牛乳を豆乳に変えてもOK！



食事は
バランスよく
よくかんで
食べましょう

～「雲南☆まいもんの日」レシピ紹介～

市内3か所の給食センターでは、毎月1回、雲南市統一献立の日を設け、地元の食材を多く取り入れたオリジナルメニューを献立に組み込んでいます。雲南市のホームページでは毎月1品を紹介しています。ぜひ、こちらのレシピも参考にしてください。

QRコードはこちらから➡





※市内の保育園・幼稚園・こども園からレシピの提供をいただきました。

雲南市役所 健康福祉部

健康推進課 ☎0854-40-1045

保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095

〈令和4年3月1日作成〉