

梅ご飯

主食

材料(4人分)

米……………1.5合
梅干……………30g



作り方

1. 通常のご飯を炊くようセットする。
2. 炊く間に梅干を加える。
3. 炊き上がったら、梅干の種を除きご飯と梅干を混ぜる。

おすすめコメント

暑い夏にさっぱりと食べられます。
好みで、梅干の量を加減して。

【食事バランスガイド 主食1つ】

献立例：卵焼き 大根とツナの炒め煮
具たくさん味噌汁



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

ピザトースト

主
食

材料(4人分)

食パン……………4～5枚
ケチャップ……………20g
玉ねぎ……………20g
ピーマン……………15g
ホールコーン缶……15g
ピザ用チーズ……………適量



作り方

1. 食パンにケチャップを塗る。
2. 千切りにした玉葱・ピーマン・ホールコーンを1の上へのせ、ピザ用チーズを散らす。
3. オーブントースターでこんがり焼く。

おすすめコメント

朝ごはんやおやつにいかがですか。

子どもが苦手なピーマンもチーズとケチャップで食べやすくなります。

【食事バランスガイド 主食1つ】

献立例：目玉焼き いろいろ野菜スープ

提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

じゃこトースト

主食

材料(4人分)

- 食パン……………4～5枚
- マヨネーズ……………30g
- ちりめんじゃこ……………20g
- 粉チーズ……………40g



作り方

1. マヨネーズ・ちりめんじゃこ・粉チーズを混ぜる。
2. 食パンに1を塗り、オーブントースターでこんがり焼く。

おすすめコメント

ちりめんじゃこを洋風に。
カルシウムもとれます。



【食事バランスガイド 主食1つ】

献立例：牛乳 トマトときのこのマリネ 果物

提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

カリカリトースト

主
食

材料(4人分)

食パン(サンドイッチ用)
……4~5枚
マヨネーズ………25g
ベーコン………15g



作り方

1. みじん切りにしたベーコンとマヨネーズを混ぜる。
2. 食パンに1を塗り、オーブントースターでこんがり焼く。

おすすめコメント

朝ごはんやおやつに。

薄切りパンがカリカリするくらいの少し焼きすぎ位がおいしいですよ。

【食事バランスガイド 主食1つ】

献立例：牛乳 サワークラフト 果物

提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

コーンマヨトースト

主
食

材料(4人分)

- 食パン……………4～5枚
- マヨネーズ……………25g
- ホールコーン缶……………15g
- 玉葱……………10g



作り方

1. マヨネーズにみじん切りにした玉葱・ホールコーン缶をまぜる。
2. 食パンに1を塗り、オーブントースターでこんがり焼く。

おすすめコメント

朝ごはんやおやつに。
子どもの好きなコーンが入っています。

【食事バランスガイド 主食1つ】

献立例：ミートローフ トマトとキュウリのピクルス風



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

ふわふわトースト 主食

材料(4人分)

- 食パン……………4～5枚
- マヨネーズ……………20g
- プレーンヨーグルト
……………10g
- ベーコン……………16g
- 玉葱……………10g



作り方

1. マヨネーズ・プレーンヨーグルトにみじん切りにしたベーコン、玉葱を混ぜる。
2. 食パンに1を塗り、オーブントースターでこんがり焼く。

おすすめコメント

朝ごはんやおやつに。
子どもの好きなマヨネーズ味です。

【食事バランスガイド 主食1つ】

献立例：目玉焼き いろいろ野菜スープ

サマースパゲティ

主食

材料(4人分)

- スパゲティ……400g
- まぐろ油漬缶……200g
- トマト……240g
- にんにく……少々
- パセリ……少々
- オリーブオイル……少々
- 塩……少々



作り方

1. まぐろ油漬缶は油を切り、ほぐす。
2. にんにく・パセリのみじん切り、トマトは湯むきをしコロコロに切っておく。
3. オリーブオイルを鍋で熱し、にんにくを炒め香りをだしておく。
4. 茹で上がったスパゲティに1・2・3を絡める。

おすすめコメント

トマトの入った夏向きの
パスタです。
ニンニクの香りが食欲を
そそります。



【食事バランスガイド 主食2つ 主菜1つ 副菜1つ】

献立例：鶏肉のさっぱり煮 キュウリの中華漬け

提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

チヂミ風おやき

主
食

材料(4人分)

ニラ……………60g
豚挽き肉……………55g
小麦粉……………70g
上新粉……………70g
ホールコーン缶……………70g
卵……………L玉2個
A(しょう油6g・塩1g・水90g)
B(ごま油4g・しょう油8g
・砂糖4g)



作り方

1. ニラは1～2cmに切る。
2. 小麦粉と上新粉を合わせた中に切ったニラ、豚挽き肉、ホールコーン、卵、Aの調味料や水を入れよく混ぜる。
3. 熱したフライパンに油を薄く塗り生地をいれ、薄くのばし焼く。
4. Bの調味料を混ぜタレをつくる。

おすすめコメント

朝ごはんやおやつに
ホールコーンの甘みもやさしい、子どもむきのチヂミです。

【食事バランスガイド 主食0.5つ】

献立例：拌三絲(ハンサンスー) いろいろ野菜スープ

提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

きのこスパゲティ

主食

材料(4人分)

油……………4g
ベーコン…10g(幅0.5cmに切る)
たまねぎ…120g(うす切り)
にんじん…40g(千切り)
生しいたけ…20g(千切り)
しめじ…60g(小房に分ける)
えのきたけ…40g(半分に切る)
スパゲティ…120g
(塩を入れ、茹でる)
塩・こしょう……………少々
スープの素……………4g
しょう油…4.8g(小さじ1弱)
ほうれん草……………20g
(2cmに切り、塩を入れ茹でる)
バター……………4g
きざみのり……………4g



作り方

1. 油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。
2. しいたけ、しめじ、えのきたけを炒める。
3. スパゲティを加え、塩、こしょう、スープの素、しょう油で味を調える。
4. ほうれん草を入れ、バターを加える。
5. きざみのりをかける。

おすすめコメント

食物繊維ばっちり！
きのこたっぷりのスパゲティです。

【食事バランスガイド 主食1つ 副菜1つ】

献立例：海藻のごまサラダ 果物

提供 今井小学校

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

手作りおかずパン

主
食

材料(4人分)

玉葱……100g(みじん切り)
ウイナソーセージ……
小2本(小口切り)
プロセスチーズ
……20g(1cm位にちぎる)
ミックスベジタブル…60g
小麦粉(薄力粉)……200g
ベーキングパウダー……小さじ1
牛乳 ……………140ml



作り方

1. ミックスベジタブルと玉葱に熱湯をまわしかけて水気を切る。
2. 小麦粉とベーキングパウダーをボウルに入れ、牛乳を加えて混ぜる。
3. 材料(玉葱、ウイナー、チーズ、ミックスベジタブル)を2に加え、ざっくりと混ぜる。
4. 3の生地を8等分し、スプーンですくい、アルミホイルを敷いた天板に丸く落として、オーブントースターで10分前後焼く。

おすすめコメント

素朴な味わいが魅力です。
発酵する手間もなく簡単に作れます。

【食事バランスガイド 主食1つ】

献立例：いろいろ野菜スープ 果物

提供 中原区食生活改善推進員連絡協議会

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

オープンサンド

主食

材料(4人分)

食パン……………4枚
鶏胸肉……………100g
レモン汁…小さじ1~2
塩コショウ……………少々
A アボガド……………1個
トマト……………1個
レタス……………2枚
マヨネーズ……………適量
食パン……………4枚
B バナナ……………1本
チョコレートソース
生クリーム……………40cc



作り方

オープンサンドA

1. 鶏胸肉をゆでる。茹で上がったたら茹で汁につけたまま冷ます。
2. 1を細かく手でさき、レモン汁と塩コショウを混ぜておく。
3. アボガド・トマトは薄切りにしておく。
4. 食パンにレタスと2・3のをのせ、マヨネーズを細かく搾り出す。

オープンサンドB

1. バナナを薄切りにする。
2. 生クリームをあわ立てる。
3. 食パンにチョコソース・生クリーム・バナナをのせる。

おすすめコメント

A はたんぱく質と野菜が同時にとれます。鶏肉がなければハムやベーコンで代用も可。
B はフルーツと生クリーム、デザート風で子どもが喜びます。

【食事バランスガイド 主食1つ 主菜1つ 副菜0.5つ】

献立例：いろいろ野菜スープ

提供 中原区PTA 協議会

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

ラップおにぎり

主
食

材料(4人分)

- ご飯……………2杯
- しらす……………20g
- A 青海苔……………大さじ1/2
- 削りかつお……………3g
- しょう油……………大さじ1/2
- ご飯……………2杯
- B ハム……………2枚
(ハムとチーズは刻む)
- プロセスチーズ・2個
- 胡麻……………大さじ1
- 塩コショウ……………少々



作り方

1、おにぎりの材料はそれぞれ混ぜ、ラップに丸く包む。

おすすめコメント

子どもが喜ぶ味です。
ラップでくるまれた一口サイズが食べやすいです。

【食事バランスガイド 主食1つ 主菜0.5つ】

献立例：卵焼き きゅうりの中華漬け さつまいものオレンジ煮



提供 中原区PTA 協議会

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

フォー・ガー

主
食

材料(4人分)

米麺(フォー)……………250g
鶏もも肉……………200g
<スープ>
水……………1300g
鶏がらスープ……………大さじ1
塩……………少々
ニョクナム……………大さじ3
<トッピング>
万能ネギ……………5~6本
大葉(ミントの葉)……………10枚
もやし……………1/2袋
玉葱……………1/4個
レモン……………1/2個
チリソース、甜面醤



作り方

1. 沸騰したお湯に鶏がらスープの素をいれてスープをつくる。
 2. 1の中に一口大に切った鶏もも肉を入れてゆで、ニョクナムと塩をいれて味を調節する。
 3. トッピングを用意する。葱は小口切り、玉葱は薄くスライス、大葉は手でちぎる。
 4. 沸騰した湯でもやしをさっと湯通し、ザルにあける。湯は捨てずに、その湯で米麺(フォー)を6~8分茹でる。
 5. 器に麺を盛りつけ、トッピングをおき、熱い2のスープをかける。
- ※ 好みで、レモンやチリソース、甜面醤をかけていただく。
※ ニョクナムはベトナムで使われている魚醤です。タイのナンプラー、日本のしょっつるなども魚醤の一種です。

おすすめコメント

食欲がでにくい夏にぴったり。
トッピングの野菜、調味料で
自分流のアレンジが楽しめます。



【食事バランスガイド 主食1.5つ 主菜0.5つ 副菜0.5つ】

献立例：キュウリと豆のサラダ トマトの砂糖がけ

提供 中原区役所保健福祉センター

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

桜えびご飯

主食

材料(4人分)

米……………2カップ
牛乳……………1カップ
水……………1カップ強
しょうゆ……小さじ1
A 酒……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
桜えび……………10g



作り方

1. 米を研ぎ、米が白くなるまで水に浸す。(20～30分くらい)
2. 牛乳、Aの調味料、桜えびを加えて炊く。
※しっかり水に米をつけてから、牛乳と調味料を入れて炊くのが成功のポイントです。

おすすめコメント

牛乳を使った炊き込みご飯。
桜えびも入ってカルシウムたっぷりです。

【食事バランスガイド 主食2つ】

献立例：魚の変わりホイル焼き なすのゴマチーズ和え
海藻のごまサラダ



提供 中原区役所保健福祉センター

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

混ぜ込みビビンバ 主食

材料(4人分)

豚ひき肉……………160g
ごま油(炒め用)……………少々
(下味:しょう油・大さじ1、砂糖・
大さじ1、しょうが(すりおろし)
小さじ1)
卵……………2 個
ほうれん草……………1/2袋
にんじん……………1/2本
もやし……………1/3袋
白胡麻……………少々
ご飯……………360g
(タレ:みそ・大さじ2、さとう・
大さじ2、みりん・大さじ2、
だし汁・50cc、ごま油・大さじ2)



作り方

1. 豚ひき肉に下味をつける。フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。
2. 卵は溶いていり卵を作る。
3. ほうれん草ともやしを茹で、食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにし、ゆでる。それぞれよく水気をしぼっておく。
4. タレの調味料を合わせる。
5. ご飯に1, 2, 3, 4と白胡麻を加え、ご飯と具材を混ぜ込んで出来上がり。

野菜が苦手な子どもでも、ビビンバにすれば食べやすくなります。

おすすめコメント

手づくりのタレがポイントです。
麦ご飯や十六穀米などにすると栄養満点です。
豚ひき肉ではなく、豚こま肉でも代用できます。

【食事バランスガイド 主食1つ 主菜1つ 副菜1つ】

献立例：いろいろ野菜スープ 果物

提供 せせらぎ保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

ミックスベジタブルドライカレー

主
食

材料(4人分)

ミックスベジタブル……………
1カップ(約100g)
豚ひき肉……………300g
生姜チューブ・ニンニクチューブ…
各小さじ2
玉葱・1個(粗いみじん切りにする。)
●水……………200cc
●顆粒チキンコンソメ…小さじ1
●オイスターソース…小さじ1
●ケチャップ……………大さじ2
●ソース……………大さじ2
カレー粉……………小さじ4
サラダ油……………適量
ごはん……………4人分



作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、弱火で生姜・にんにくを炒めて香りをだす。
2. 粗いみじん切りに切った玉葱、豚ひき肉を加え、中火で炒める。
3. 肉の色が変わったら、凍ったままのミックスベジタブルを加え軽く炒める。
4. ●印の材料を入れ、味がなじむまで強めの中火で3分ほど、混ぜながらいためる。
5. 水分がほとんどなくなってきたらカレー粉をふりいれ、粉っぽさがなくなるまで炒めごはんにかけて出来上がり。

おすすめコメント

冷凍食品のミックスベジタブルで簡単にできるカレーライスです。

【食事バランスガイド 主食1つ 主菜2つ 副菜1つ】

献立例：トマトとほうれん草のナムル 果物

提供 中原区役所保健福祉センター

平成24・25年度 中原区食育推進分科会