

笹下保育園 給食レシピ集



2021 年

子どもたちが大好きな
保育園の給食
お肉も、野菜も、お魚も
みんなで食べると
おいしいね

毎日給食の先生が
一生懸命、心を込めて
栄養を考え、少しでも食べやすいように
作っています。



ごはん・白身魚の甘酢あん・大根の中華和え・キャベツの味噌汁・みかん



白身魚の甘酢あんの作り方

《材料 幼児一人分》

白身魚	50 g
(園ではカレイを使用しています。 他 スズキ・鯛でもOKです。)	
小ねぎ	2 g
ケチャップ	2.7 g
しょうゆ	少々
砂糖	少々
酢	少々
鶏ガラだし	0.1 g
水	35 cc
片栗粉	1.4 g

- ① 白身魚を 180℃に温めたオーブンで 10 分、もしくはフライパンで焼く
- ② 調味料と水を鍋に入れ、火にかける沸いてきたところに小口切りした小ねぎを加え、さっと煮る
水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③ ①を皿に盛り、上から②をかける



ビビンバ・ごはん・わかめスープ・りんご



ビビンバの作り方

≪材料 幼児一人分≫

◎そばろ

豚ひき肉	60 g
砂糖	0.5 g
酒	0.8 g
しょうゆ	1.5 g
みりん	0.5 g
油	1.5 g

◎ナムル

小松菜	13 g
人参	13 g
もやし	13 g
干しひじき	0.5 g
しょうゆ	1.5 g
砂糖	0.8 g
酢	0.8 g
ごま油	1.5 g

- ① フライパンを熱して油をひき、豚ひき肉を炒める
- ② 火が通ったら調味料を加えてそばろにする
- ③ ひじきは戻してから、柔らかくなるまで茹でて水気を切る
- ④ もやしは水から茹でて水気を切る
- ⑤ 人参は千切りに、小松菜は2 cm位の長さに切って、それぞれ茹でて水気を絞る
- ⑥ 調味料を合わせ、茹でた野菜を和えてナムルにする
- ⑦ できあがったそばろとナムルをご飯に盛り付ける



ごはん・鶏のオープン焼き・ブロッコリーサラダ・豆乳ポトフ・りんご



鶏のオープン焼きの作り方

《材料 幼児一人分》

鶏もも肉	63 g
玉ねぎ	5.5 g
しょうゆ	2.5 g
みりん	2 g
酒	1 g
トマトケチャップ	3 g

- ① 鶏もも肉を一口大に切る
- ② 玉ねぎは薄切りにして軽く炒める
- ③ しょうゆ、みりん、酒、トマトケチャップを合わせる
- ④ 鶏もも肉を③の合わせ調味料に漬け込む
- ⑤ 玉ねぎを加えて、180℃くらいのオーブンで10分程焼く

豆乳ポトフの作り方

《材料 幼児一人分》

豚ひき肉	12 g
玉ねぎ	10 g
人参	10 g
じゃがいも	30 g
キャベツ	12 g
豆乳	35 g
コンソメ	0.7 g

- ① 野菜をよく洗い、皮をむき、食べやすい大きさに切る
 - ② ①と豚ひき肉を鍋に入れ、ひたひたの水で煮る。ひき肉が固まってしまわないよう、ほぐしながら加熱する
 - ③ アクを取り、豆乳を加え、コンソメで味を整える
- ・豚ひき肉をウィンナーに代えても美味しいです
 - ・たんぱく源と野菜がとれるので、忙しい朝にも◎寒い朝にいかがでしょうか



サンマー麺・栄養きんぴら・柿



サンマー麺の作り方

《材料 幼児一人分》

中華麺	50g
豚もも肉	18g
かまぼこ	5g
白菜	25g
もやし	23g
油	1g
水	130ml
しょう油	2g
酒	1g
鶏ガラだし	1g
水溶き片栗粉	15g

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに、かまぼこと白菜は1口大に切る
- ② 肉を油で炒め、もやし、かまぼこ、白菜の順に入れ、軽く炒める
- ③ ②に水を入れ、調味料を入れたらひと煮立ちさせる
- ④ ③を水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 中華麺を茹で、水気をしっかり切る
- ⑥ ⑤に④をかける

栄養きんぴらの作り方

《材料 幼児一人分》

じゃがいも	25g
人参	15g
ごぼう	15g
ピーマン	6g
油・さとう・しょうゆ	少量
白いりごま	1g

- ① じゃがいもは拍子切り、人参は短冊切り、ごぼうは斜め薄切り、ピーマンは千切りにする
- ② ごぼうを油で炒め、人参、じゃがいも、ピーマンの順に入れ、良く炒める。
- ③ 調味料を加えて、軽く炒め、最後にごまを加える

ごはん・鶏の味噌マヨ焼き・五目浸し・すまし汁・りんご



鶏の味噌マヨ焼きの作り方

《材料 幼児一人分》

鶏もも肉	60g
みそ	2g
マヨネーズ	2.5g

- ① 鶏もも肉を一口大に切る
- ② みそとマヨネーズをよく混ぜる
- ③ ①に②を入れよく揉みこむ
- ④ ③を180℃のオーブンで10分焼く

五目浸しの作り方

《材料 幼児一人分》

白菜	20g
もやし	15g
人参	6g
ほうれん草	10g
油揚げ	3g
しょう油	少々
かつお昆布だし汁	30ml

- ① はくさい・ほうれん草・油揚げを一口大に切る。人参は短冊切りにする
- ② 油揚げを沸騰した湯に入れ、油抜きをする
- ③ 鍋に全部の野菜と②とだし汁を入れ煮る
- ④ 野菜が柔らかくなったらしょう油で味付けをする



食パン・ハンバーグ・ブロッコリーの味噌ドレッシング・野菜スープ・バナナ



ハンバーグの作り

《材料 幼児一人分》

豚ひき肉	40g
塩	0.04g
玉ねぎ	20g
木綿豆腐	15g
豆乳	10g
パン粉	5g
ケチャップ	3g
ウスターソース	2g
パセリ（乾燥）	少々



- ① 玉ねぎをみじん切りにし、分量外の油で炒めるか電子レンジで加熱する
- ② 木綿豆腐をクッキングペーパーでくるみ、電子レンジで5分程加熱し、重しをのせて水気をしぼる
水気をしぼれたら、フードプロセッサーにかけるか手で良くつぶす
- ③ 豚ひき肉に下味の塩を加え、こねる。①・②、豆乳、パン粉を順に加え、さらに良くこねる
- ④ ③のタネを空気を抜きながら楕円に形成し、180℃に温めたオーブンで15分程焼く
※フライパンで焼く場合には、分量外の油をひいて熱したフライパンに楕円にしたタネを入れ、焼き目がついたら裏返し、裏側にも焼き目がついたら、蓋をして水か酒を加えて蒸し焼きにする
- ⑤ 焼けたハンバーグをお皿に盛りつけ、ケチャップとソースをよく混ぜてかける
仕上げにパセリを散らす

ごはん・肉じゃが・じゃこ和え・大根の味噌汁・バナナ



じゃこ和えの作り方

《材料 幼児一人分》

キャベツ	15g
ほうれんそう	15g
しらす干し	5g
砂糖	0.8g
しょう油	1.5g
きざみのり	少量

- ① キャベツとほうれん草を一口大に切る
- ② キャベツ、ほうれん草、しらす干しをそれぞれ茹でる
- ③ ②の水気を切り、調味料ときざみのりで和える

家族の分を作るときは…

材料は幼児の昼食で提供される一人分の量です。

夕食で作るときは、大人の量は約2倍～2.5倍で計算してください。

大人2人と幼児2人の場合は、おおよそ6倍～7.5倍になります。

いつもお家でつかっているお肉屋お魚の量に合わせて、調味料等を増せば良いと思います。



ごはん・ぶりの照り焼き・納豆和え・かぶの味噌汁・バナナ



おやつ りんごケーキ



納豆和えの作り方

《材料 幼児一人分》

ひきわり納豆	15g
小松菜	35g
人参	10g
しょうゆ	2g
砂糖	1g
削り節	少量

- ① しょう油と砂糖は火にかけ、砂糖を溶かしておく
- ② 小松菜は茹でてから2cmほどの長さに切り、人参は短冊切りにして茹でる
- ③ 茹でた野菜、ひきわり納豆、①の調味料、削り節をよく混ぜ合わせる

りんごケーキの作り方

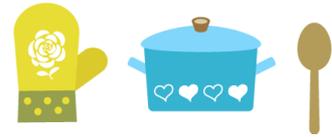
《材料 幼児一人分》

薄力粉	16g
砂糖	8g
ベーキングパウダー	0.6g
塩	0.1g
卵	8g
油	5g
りんご	18g

- ① 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩は合わせてふるっておく
- ② りんごは皮をむき、厚さ1cm程のいちよう切りにする
- ③ りんご以外の材料を混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったらりんごを加え、さっくり混ぜる
- ④ カップに入れ 180℃のオーブンで 13～15分程焼く



～少し手の込んだメニューに挑戦！～



肉まんの作り方

《材料 幼児一人分》

◎生地

強力粉	8g
薄力粉	20g
砂糖	2.6g
塩	少々
ベーキングパウダー	0.25g
ドライイースト	0.5g
ぬるま湯	10g
なたね油	2.6g

◎餡

豚ひき肉	30g
長ネギ	3g
しょう油	1.3g
料理酒	1.3g
ごま油	適量
水溶き片栗粉	適量

- ① ドライイーストはぬるま湯と合わせておく。
- ② なたね油以外の記事の材料をボウルで良くこねる
- ③ 生地がまとまってきたら、なたね油を入れ、全体になじませるようにこねる
- ④ 全体がなめらかになったら少し水をかけてラップをし、28℃で15分間、一次発酵させる
- ⑤ 鍋にごま油を入れ豚ひき肉とみじん切りした長ねぎを炒めしょう油と酒を加え、水分をしっかりと飛ばす
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、まとまるくらいにとろみをつけ、容器にあけて粗熱をとる
- ⑦ ④の生地で⑥の餡を包み、35℃で10分二次発酵させる
- ⑧ 二次発酵がおわったら、蒸し器で15分蒸したら出来上がり

マカロニグラタンの作り方

《材料 幼児一人分》

マカロニ	12g
鶏むね肉	15g
玉ねぎ	20g
人参	10g
マッシュルームの水煮	7g
油	少々
バター	5g
薄力粉	5g
牛乳	60g
コンソメ	0.5g
ピザ用チーズ	10g
パン粉	少々
パセリ	少々

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切りにする
- ② マッシュルームはさっと茹でておく
- ③ マカロニは茹でておく
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、鶏むね肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、玉ねぎと人参も入れ、火が通るまで炒める。火が通ったら②も加え半量のコンソメで味を整える
- ⑤ 別の鍋で、バターと薄力粉を炒め、牛乳を少しずつ加え、ホワイトソースを作る。残りのコンソメも加える
- ⑥ グラタン皿に③を敷き、④の具をのせる。その上に⑤のホワイトソを全体にまんべんなくかける
- ⑦ ⑥にチーズとパン粉を乗せ220℃のオーブンで10分程焦げ目がつくまで焼き、お好みでパセリをふりかける

