

中央区 保育施設 食育パンフレット



このパンフレットは、中央区保育施設で推進している食育や、区立保育施設の給食やおやつの人気の献立レシピを紹介するものです。

レシピは、家庭で作りやすい分量や手順にアレンジしています。

是非ご活用ください。

中央区ホームページでは、過去のレシピ集や
保育園の食育情報を閲覧することができます。

二次元コード



もくじ



中央区食育強化月間について

- 6月：共食推進運動強化月間 1
- 9月：食べよう野菜350運動強化月間
- 10月：中央区食育野菜キャラクター普及強化月間 3
- 11月：噛ミング30運動強化月間 5

区立保育施設の人気給食レシピ



- | | |
|-----|-----------------------|
| 主 食 | • カレーピラフ 7 |
| | • なすミートパスタ 9 |
| 汁 物 | • かぼちゃのほうとう風 11 |
| | • コーンシチュー 13 |

主 菜	• 松風焼～こいのぼり～	15
	• 鶏肉のトマト煮	17
	• 魚の照焼き	19
副 菜	• じゃこ入りにんじんシリシリ	21
	• カリカリごぼう	22
	• サウージャーマンポテト	23
	• 豆腐サラダ	25
	• スタミナ納豆	27
おやつ	• さつまいもけんぴ	28
	• ほうれんそうとチーズのケーキサレ	29
	• コロコロりんごゼリー	31

※家庭で作りやすいように、給食とは材料・作り方の一部を変更しています。

※材料は大人2人・子ども2人（全体で大人3人分）位を目安にしています。

※エネルギーは大人1人分を目安（子どもは大人の1/2目安）にしています。

6月は「共食推進運動」強化月間

きょう しょく 共食っていいね！ ～家族そろっていただきます～

きょうしょく
“共食”とは、みんなで一緒に食卓を囲んで共に食べることです。
家族と一緒に食事を取りながら、楽しくコミュニケーションを図る
共食は、※食育の原点であり、子どもへの食育を推進する大切な時間
と場になります。

一緒に食べると楽しい、おいしいという気持ちを育んでいきたいです。

※食育とは

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。



第4次
食育推進基本計画より
「食育マーク」
(中央区版)

共食のいいこと

家族との
コミュニケーション
が図れ、
楽しく食べること
ができる。



食について学べる
機会となる。



規則正しい時間に
食べることができる。



栄養バランスのよい
食事ができる。



9月は「^た食べよう野菜350運動」強化月間

～毎日350g以上の野菜を食べよう～

10月は「中央区食育野菜キャラクター普及」強化月間

中央区では、9月は健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進する「食べよう野菜350（サン・ゴー・マル）運動」強化月間、10月は「中央区食育野菜キャラクター普及」強化月間としています。

そこで、保育施設・小中学校・保健所・保健センターが中央区食育野菜キャラクターを活用し、野菜摂取量の増加に向けた食育を実施します。



中央区食育野菜キャラクター

保育施設の食育にも
登場する、子どもたちに
人気のキャラクターです！
野菜を好きになっても
らうために、活躍してい
ます♪

野菜の1日の目標量

▶ 大人 350g以上

目安量 ▶ 3・4・5歳児 240g以上

240g以上



野菜料理

1皿で約50g



× 5皿

▶ 1・2歳児 180g以上

11月は「^カミング^{サンマル}30運動」強化月間

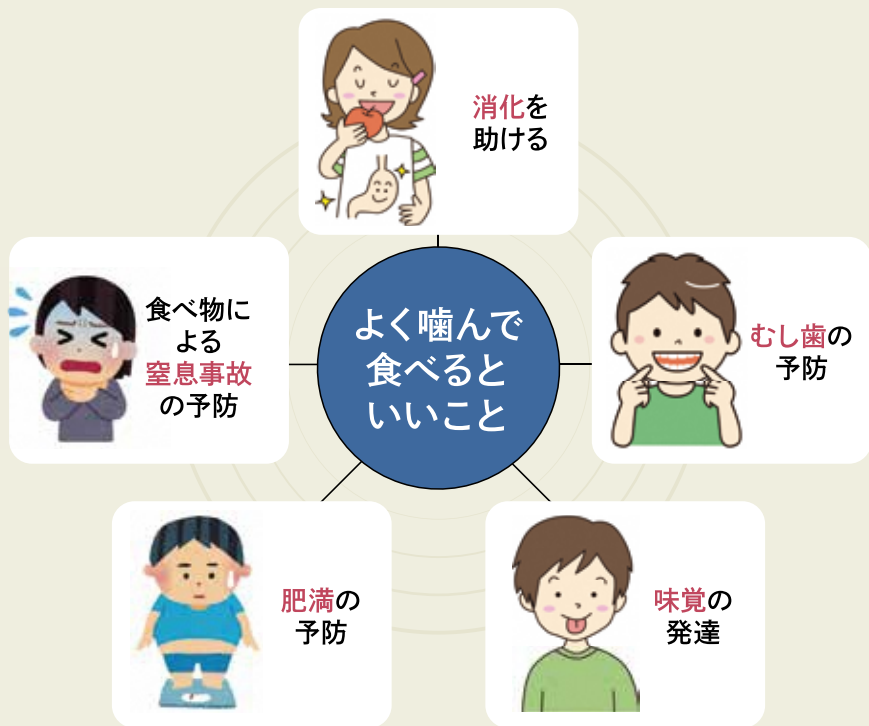
～ゆっくりよく噛んで食べよう～

国は、第4次食育推進基本計画において、「ゆっくりよく噛んで食べる国民の増加」を目標のひとつにしています。

中央区では、11月8日「いい歯の日」にちなみ、11月を「カミング30運動」強化月間と位置づけ、保育施設・小中学校・保健所・保健センターが連携を図りながら“よく噛んで味わって食べる”習慣の定着に取り組めます。



カミング30（カミングサンマル）とは、ひと口30回以上よく噛むことで、より健康的な生活を目指すためのキャッチフレーズです。



カレーピラフ

大人5人分



エネルギー

249kcal

炊飯器で手軽にできる1品です。

材 料

- 米…………… 2合 (300g) …… 洗米しておく
- コンソメ (顆粒) … 小さじ1 (4g)
- カレー粉………… 小さじ1 (2g)
- オリーブ油………… 小さじ1 (4g)
- たまねぎ………… 1/2個 (100g) … みじん切り
- にんじん………… 1/4本 (40g) …… みじん切り
- ベーコン………… 2枚 (30g) …… 1cm角切り



作り方

- ①炊飯器に洗米した米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ②①にコンソメとカレー粉、オリーブ油を加えて混ぜる。
- ③野菜とベーコンを入れて混ぜずに炊く。
- ④炊き上がったら全体によく混ぜる。



Memo

- 刻んだパセリや、茹でたいんげん等を飾ると、彩りよく仕上がります。
- カレー粉は、鶏肉や魚のソテーの際に下味に使用するとカレー風味にアレンジできます。

◀炊飯器の中

なすミートパスタ



エネルギー

506kcal

なすが苦手な子も食べやすいパスタです！

材 料

- スパゲッティ … 250g …… 表示通りに茹でる
- 油 …… 小さじ1 (4g)
- たまねぎ …… 1個 (200g) …… みじん切り
- 豚挽肉 …… 200g
- なす …… 2本 (160g) …… 1cm角切り
- 小麦粉 …… 大さじ1 (9g)
- 水 …… 1カップ (200ml)
- 砂糖 …… 小さじ1 (3g)
- ケチャップ …… 大さじ4 (72g)
- 中濃ソース …… 大さじ1 (21g)
- 塩 …… 小さじ1/3 (2g)



Memo

- 粉チーズやパセリをかけると、風味がアップします!
- スパゲッティの代わりにマカロニを使用するとスプーンでも食べやすく仕上がります。

作り方

- ①油でたまねぎと豚挽肉を炒め、肉に火が通ったら、なすを加える。
- ②なすがしんなりしてきたら、小麦粉をふり入れて混ぜ、水を加えて5分程煮る。
- ③調味料を入れて弱火で10分程煮込む。
- ④茹でたスパゲッティに③をかける。



かぼちゃのほうとう風

大人6人分



山梨県の郷土料理「ほうとう」に見立てた献立です。
ワンタンの皮を使用することでとろみがでて、
食べやすくなります。

エネルギー

116kcal

材 料

- 油 小さじ1 (4g)
- ごぼう 1/2本 (50g) 半月うす切りにし、水にさらす
- 豚こま肉 100g
- だいこん 100g 厚さ1cmのいちよう切り
- にんじん 1/3本 (50g) 厚さ5mmのいちよう切り
- 水 800ml
- かぼちゃ 1/4個 (250g) ... 2cm角切り
- 長ねぎ 1/2本 (50g) 小口切り
- みそ 大さじ1 (18g)
- ワンタンの皮 ... 20枚 (80g) 1×3cm 短冊切り

作り方

- ① 水気をきったごぼうと肉を油で炒め、肉に火が通るまで炒める。だいこん、にんじんを入れて1分程炒めたら、水を加えて煮る。
- ② 野菜がやわらかくなったら、かぼちゃ、長ねぎを加え、弱火で10分程煮る。
- ③ かぼちゃがやわらかくなったら、みそを溶き入れる。
- ④ ③がふつふつと沸騰しているところに、ワンタンの皮をなるべく重ならないように少しずつ入れていき、火を通す。



コーンシチュー



エネルギー

263kcal

令和4年度年長クラスの
リクエスト給食に選ばれた
1品です。

大人6人分

材 料

- 油 …………… 大さじ1 (12g)
- たまねぎ …… 200g
… 長さ2cmのうす切り
- 鶏もも肉 …… 200g
… 2cm角切り
- にんじん …… 1/2本 (80g)
… 厚さ1cmのいちよう切り
- じゃがいも … 中3個 (300g)
… 厚さ2cmのいちよう切り
にし、水にさらす
- コーン缶 …… 小1缶 (100g)
- 水 …………… 300ml
- 牛乳 …………… 300ml
- ホワイトルー ※
- コンソメ …… 小さじ1 (3g)
- 塩 …………… 小さじ1/2 (3g)

作り方

- ①たまねぎ・肉を油で炒める。肉に火が通ってきたら、にんじん、じゃがいもを入れて1分程炒めて、コーン缶・水を加えて10分程煮る。
- ②野菜がやわらかくなったら、アクをとる。
- ③牛乳とホワイトルー※を加えて全体に混ぜ、沸騰するまで煮る。
- ④弱火にし、コンソメと塩を加えたら、混ぜながら2～3分程煮る。

※ ホワイトルーの材料と作り方

材 料

- バター …… 30g
- 小麦粉 … 50g
- 牛乳 …… 300ml

Memo

電子レンジでつくるホワイトルーは、グラタンなど他の料理に応用できます。

作り方

- ①バターを大きめの耐熱ボウルに入れる。
- ②小麦粉を加え、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ボウルを取り出し、泡だて器で全体がなじむようによく混ぜる。
- ④牛乳を加えて泡だて器で混ぜ、電子レンジで2分加熱する。
- ⑤ボウルを取り出し、泡だて器でよく混ぜ合わせる。

松風焼
～こいのぼり～

こいのぼり6個分



こどもの日には、「こいのぼり」の盛り付けでお祝いしています。

エネルギー
こいのぼり2個分

203kcal

材 料

- 鶏挽肉 250g
 - 豆腐 小1/2パック (80g)
 - 長ねぎ 1/2本 (50g) ... みじん切り
 - 片栗粉 大さじ2 (18g)
 - 砂糖 小さじ1 (3g)
 - みそ 小さじ1 (6g)
 - グリーンアスパラガス ... 2本 (40g) 2等分に切り、色よく茹でる
 - 青のり 小さじ1 (1g)
 - コーン缶 大さじ1 (12g)
- (A) よく混ぜて生地をつくる

作り方

- ① 天板にクッキングシートをしき、(A)の生地を6等分にし、厚さ1.5cmのこいのぼり型に形成して並べる。(こいのぼり型にしない場合は、厚さを均等にし、平らにのばす)
- ② 180℃のオーブンで15分焼く。
- ③ 焼きあがったら写真のように飾る。(目の部分は、茹でたアスパラガスを輪切りにする)

Memo

- フライパンで焼く場合は、油をひき、ふたをして両面を焼き、中までよく火を通してください。
- ごまやケチャップを使用して飾ってもOKです。
- お子さんと一緒に盛り付けても楽しいですね。

鶏肉のトマト煮



エネルギー

285kcal

野菜たっぷりの主菜です！

材 料

- オリーブ油（または油） …… 大さじ1（12g）
- 鶏もも肉 …………… 300g … 2cm角切り
- 片栗粉 …………… 大さじ1（9g）
- たまねぎ …………… 200g … 長さ2cmのうす切り
- トマト缶（カットタイプ） … 1缶（400g）
- ケチャップ …………… 大さじ1（18g）
- 砂糖 …………… 小さじ2（6g）
- 塩 …………… 小さじ1/3（2g）



作り方

- ① ビニール袋に肉と片栗粉を入れ、まぶす。
- ② オリーブ油でたまねぎを1～2分炒め、①を入れてさらに2～3分炒める。
- ③ トマト缶を加えて、鍋底をよく混ぜてから、10分程煮込む。
- ④ ケチャップ、砂糖、塩を加えて、さらに2～3分程煮る。

Memo

茹でたブロッコリーなど添えると彩りよく仕上がります。

魚の照焼き



エネルギー

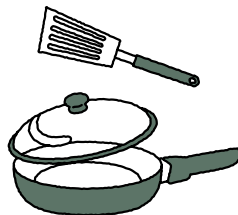
251kcal

シンプルな味付けでごはんに合う料理です。

材 料

- ぶり (切り身) … 3切れ (240g)
- 片栗粉 …… 大さじ1 (9g)
- 油 …… 大さじ1 (12g)
- 砂糖 …… 大さじ1 (9g)
- みりん …… 大さじ1 (15g)
- しょうゆ …… 大さじ1 (18g)
- 水 …… 大さじ1 (15g)

混ぜる (A)



作り方

- ①ビニール袋に魚と片栗粉を入れ、まぶす。
- ②フライパンに油をひき、魚を両面こんがりと焼く。
- ③ (A) を入れてふたをし、蒸し焼きにする。焦げないような火加減にし、途中様子を見ながら煮汁をかけ、10分程加熱する。

Memo

ブリの他、かじき・さわら・生鮭等アレンジできます。大人には、せん切りした長ねぎを添えても◎

じゃこ入り にんじんシリシリ



沖縄料理の「にんじんシリシリ」に「じゃこ」を加えることで「うま味」が加わります。

エネルギー

50kcal

材 料

- ごま油 …… 大さじ1/2 (6g)
- にんじん … 1本 (150g)
… 長さ2cmのせん切り
- じゃこ …… 15g

作り方

- ① フライパンにごま油をひき、にんじんとじゃこを炒める。
- ② にんじんがしんなりしてきたら出来上がり。



カリカリごぼう



11月嚙ミング30強化月間のおやつとして、3・4・5歳クラスに「かみかみメニュー」として提供しています。

エネルギー

84kcal

材 料

- ごぼう …… 1本 (150g)
…… ななめうす切りにし、
水にさらす
- 片栗粉 …… 大さじ1 (9g)
- 油 …… 大さじ1 (12g)
- 砂糖 …… 小さじ2 (6g)
- しょうゆ …… 小さじ1 (6g)
- 水 …… 小さじ2 (10g)

混ぜる
(A)

作り方

- ①ごぼうはざるにあげ、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ②ビニール袋に①と片栗粉を入れてまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②を入れて揚げ焼きにする。
- ④ごぼうに火が通り、きつね色になってきたら、(A)を入れて全体にからめる。

サワー ジャーマンポテト



エネルギー

136kcal

さっぱりとした味付けです♪

材 料

- 油 小さじ1 (4g)
- たまねぎ 1/2個 (100g) 長さ2cmのうす切り
- ベーコン 2枚 (30g) 1cm角切り
- じゃがいも ... 中3個 (300g) 厚さ1cmのいちよう切りにし、水にさらす
- 酢 小さじ1 (5g)
- 塩 小さじ1/3 (2g)

作り方

- ①じゃがいもは水気を切り、耐熱皿に入れてラップをかけたら電子レンジで600W5分加熱しておく。
- ②フライパンに油をひき、たまねぎ・ベーコンを入れ、炒める。
- ③たまねぎがしんなりしてきたら、①と酢・塩を加え、全体がなじむまで炒める。

Memo

出来上がりを軽くつぶし、にんじんやパプリカ等を使って写真のように盛り付けると、クリスマスツリーのような仕上がりになります。



豆腐サラダ



ごま油のドレッシングが豆腐とよく合う人気のサラダです。

エネルギー

96kcal

材 料

- にんじん …… 1/3本 (50g) …… 長さ2cmのせん切り
 - キャベツ …… 150g …… 長さ2cmのせん切り
 - カットわかめ … (3g) …… 水で戻してしぼってきざむ
 - 豆腐 …… 小1パック (150g) … 1cm角切り
 - かつお節 …… 小1パック (2g)
 - 砂糖 …… 小さじ2 (6g)
 - しょうゆ …… 大さじ1 (18g)
 - 酢 …… 小さじ1 (5g)
 - ごま油 …… 小さじ1 (4g)
- よく混ぜる (A)

作り方

- ① 鍋ににんじんと水 (分量外400ml程度) を入れ火にかける。
- ② ①が沸騰したらキャベツを加えて2分加熱する。
- ③ わかめと豆腐を入れ、1分茹でてざるにあげ、水気をきり、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③にかつお節を和え、(A)を加えて混ぜる。



スタミナ納豆



苦手な野菜も納豆と和えると食べやすいようです。

エネルギー

76kcal

大人2人分

材 料

- にんじん …… 1/6本 (20g)
…………… 1cm角の色紙切り
- にら …… 1/2束 (50g)
…………… 1cm幅に切る
- 納豆 …… 1パック (40g)
- しょうゆ …… 小さじ1/2 (3g)
- ごま油 …… 小さじ1 (4g)
- ごま …… 小さじ1 (3g)
- かつお節 …… 小1パック (2g)

作り方

- ①耐熱皿の下部ににんじんを入れ、にらを上にのせたらラップをし、電子レンジで600W2分加熱し粗熱をとる。
- ②納豆、しょうゆ・ごま油・ごま・かつお節を加えて和える。

さつまいもけんぴ



人気のおやつを家庭で作りやすいように、油で揚げずに紹介します。

エネルギー

110kcal

材 料

- さつまいも … 小1本 (150g)
- 油 …………… 大さじ1 (12g)
- 砂糖 …………… 大さじ1 (9g)

作り方

- ① さつまいもは細いスティック状に切り、水につける。
- ② ①をざるにあげ、ペーパーで水気をふく。
- ③ フライパンに油をひき、②を入れて、中火で揚げ焼きにする。
- ④ さつまいもに火が通り、表面がカリッとしてきたら、砂糖を加え、全体にからむように混ぜる。

ほうれんそうと チーズのケーキサレ

カップ4個分



ケーキサレとは、フランスで塩味のケーキを意味します。家庭で少量でも活用しやすいように冷凍ほうれんそうを使用し、電子レンジで仕上げる方法を紹介します。

エネルギー
1個分

159kcal

材 料

- 小麦粉 1/2カップ (100g)
- ベーキングパウダー ... 小さじ1 (4g)
- 砂糖 大さじ2 (18g)
- 牛乳 100ml
- バター 20g ... 電子レンジ600W10～20秒加熱し、
溶かしバターにする
- 冷凍ほうれんそう 50g ... 電子レンジ600W20秒加熱し、
しんなりさせて、長い場合は刻む
- ピザ用チーズ 30g

作り方

- ① (A) に牛乳、溶かしバター、ほうれんそう、ピザ用チーズを入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- ② シリコンカップまたは、紙コップ等の容器に4個に分け入れる。
- ③ 電子レンジに②を2個分入れ、600Wで3分加熱する。残りの2個も同様に加熱する。

**Memo**

- 爪楊枝を差して、生地が付いてくるようでしたら、10～20秒追加で加熱してください。
- フライパンに油をひき、パンケーキのように焼くこともできます。

コロコロりんごゼリー

6個分



りんごを煮ることで、ゼリーとして食べやすい食感になります。

エネルギー
1個分

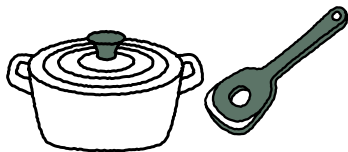
54kcal

材 料

- りんご 1個 (250g)
- りんごジュース ... 400ml
- 粉寒天 3g

作り方

- ①りんごは芯を取り、皮付きのまま1cm角切りにする。
- ②鍋に①とりんごジュースを入れて火にかけ、沸騰してきたら火を弱め、8分程煮る。
- ③②に粉寒天を振り入れ、よく混ぜながら1～2分沸騰が続くように煮る。
- ④③を容器に注ぎ入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。



1日3食 **主 食** **主 菜** **副 菜** をそろえた食事で元気な体♪



令和5年度

編集・発行 中央区福祉保健部子育て支援課