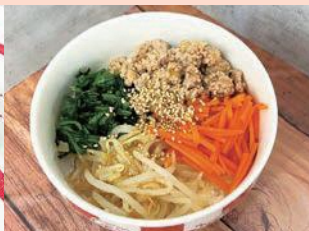


中央区 保育施設 食育パンフレット



このパンフレットは、中央区で推進している食育や、区内保育施設の給食・おやつの人気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、過去のレシピ集や料理動画、
保育施設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 2
- 11月：噛ミング30運動強化月間 3



区内保育施設給食レシピ紹介

- 主食**
 - ビビンバ 5
 - 和風きのこパスタ 7
- 汁物**
 - 春雨スープ 9
 - 豆乳シチュー 11

- 主 菜**
 - マーボーなす 13
 - いりどり 15
 - 魚のノルウェー煮 17
- 副 菜**
 - ブロッコリーのはちみつサラダ 19
 - かぼちゃのツナ和え 21
- おやつ**
 - わかめラーメン 23
 - きなこ揚げパン 25
 - おやつ小魚 27
 - 五平もち～みそ焼きおにぎり～ 29
 - 米粉あずき蒸しパン 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～

“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。
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ね。

きょう しょく 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。

規則正しい時間に
食べることができる。



食について学べる
機会となる。

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^{やさい}350^{サン}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



トマト^{サン}



ピーマン^{ゴー}



にんじん^{マル}

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！

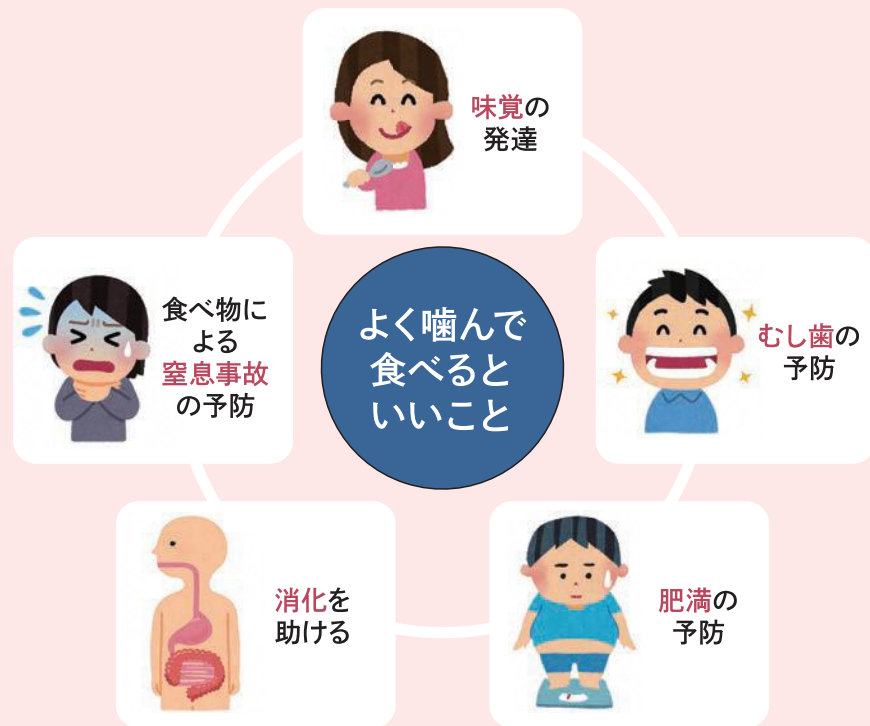
野菜を好きになってもらうために、活躍しています♪

11月は「カミング30サンマル運動」強化月間

～ゆっくりよく噛んで食べよう～

中央区では、11月8日「いい歯の日」にちなみ、“ゆっくりよく噛んで食べる”習慣の定着に取り組みます。

噛ミング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。



ビビンバ

野菜をもりもり
食べられる人気
メニューです。

エネルギー
472kcal

大人4人分



材料

- 米 …… 2合 (300g)
… 洗米して炊く
- もやし …… 1袋 (200g)
… 流水で洗う
- にんじん …… 1本 (150g)
… 長さ2〜3cmのせん切り
- ほうれんそう …… 1束 (200g)
… 2〜3cm幅に切る
- しょうゆ …… 小さじ1 (6g)
×3 (野菜3種類用)
- ごま油 …… 小さじ1/2 (2g)
×3 (野菜3種類用)
- 豚ひき肉 …… 300g
- 長ねぎ …… 1/2本 (50g)
… 粗みじん切り
- しょうが汁 …… 小さじ1 (5g)
- にんにく …… 1/2かけ (2g)
… みじん切り
- 酒 …… 小さじ1 (5g)
- 砂糖 …… 大さじ1 (9g)
- しょうゆ …… 大さじ1 (18g)
- 片栗粉 …… 小さじ1 (3g)
- 水 …… 小さじ1 (5g)
- ごま …… 大さじ1 (6g)

作り方

- ①もやし、にんじんはそれぞれ耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで加熱 (600W3分) して、冷ます。(水気が出ていたら絞る。)
- ②ほうれんそうは電子レンジで加熱 (600W2分) し、流水で洗い、絞る。
- ③①②はそれぞれ、しょうゆ・ごま油と和える。
- ④フライパンに肉、長ねぎ、しょうが、にんにくを入れ、炒める。(油はひかなくても、肉から油が出てくる)
- ⑤肉に火が通ってきたら調味料を入れて炒め、全体になじんだら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥炊けたごはんを盛り付け、③と⑤を写真のように盛り付け、ごまをかける。(よく混ぜながら食べます)

Memo

- にんにくやしょうがはチューブタイプにし、冷凍ほうれんそうを使用すると時短になります。
- 野菜は全て混ぜ、味付けして和えてもよいです。



小さいお子さんには、キッチンバサミで野菜を刻むと食べやすくなります。

和風きのこパスタ

大人2人+子ども2人分



きのこの風味が美味しいパスタです。
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。

エネルギー

438kcal

材 料

- オリーブ油 …… 大さじ1 (12g)
- たまねぎ …… 1個 (200g) …… 長さ3cmのうす切り
- 鶏もも肉 …… 200g …… 1.5cm角切り
- しめじ …… 1パック (100g) …… 長さ1cmに切る
- しいたけ …… 3個 (45g) …… 長さ1cmのうす切り
- しょうゆ …… 大さじ2 (36g)
- 塩 …… 小さじ1/2 (3g)
- スパゲッティ …… 250g …… 表示通りに茹でる
- きざみのり …… 少々



作 り 方

- ① 鍋にオリーブ油をひき、たまねぎ・肉を炒め、火が通ってきたらしめじ、しいたけを入れてさらに炒め、しょうゆ、塩を入れる。
- ② ①に茹でたスパゲッティを和える。
- ③ 器に盛り付け、きざみのりをかける。

Memo

- きのこを他の種類にアレンジしてもOKです。
- オリーブ油をバターに変えてもコクが出ます。

春雨スープ

大人2人+子ども2人分



つるっとして食べやすいスープです。
だし汁をとらず、かつお節パックを入れて手軽に作れる
方法をご紹介します。

エネルギー

66kcal

材 料

- 水 … 600ml
- かつお節パック …… 1袋 (2.5g)
- ベーコン …………… 1枚 (20g) …… 長さ3cmのせん切り
- にんじん …………… 1/4本 (40g) …… 長さ3cmのせん切り
- えのきたけ …………… 1/2袋 (50g) …… 長さ1cmに切る
- はくさい …………… 100g …………… 長さ3cmのせん切り
- はるさめ …………… 20g …………… むるま湯で戻して長さ2cmに切る
- 食塩 …………… 小さじ1/3 (2g)
- しょうゆ …………… 小さじ1 (6g)



作り方

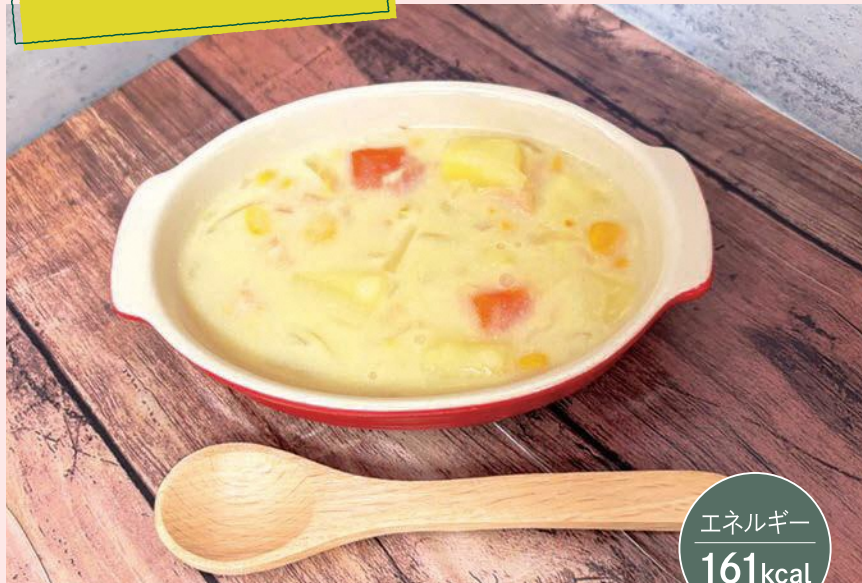
- ① 鍋に水とかつお節パック、ベーコン、にんじん、えのきたけを入れ、火にかけ、沸騰したらはくさいを入れて2分煮る。
- ② はるさめを加え、塩、しょうゆで味を入れてひと煮立ちさせる。

Memo

はるさめは、下茹で不要タイプを使用してもOKです。
その場合、鍋の中にそのまま入れて、やわらかくなってきたらキッチンバサミで切ると食べやすく仕上がります。

豆乳シチュー

大人5人分

エネルギー
161kcal

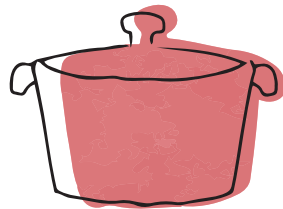
ルーを作らないシチューです。

材 料

- 水 …………… 400ml
- たまねぎ …… 1個 (200g) …… 長さ3cmのうす切り
- じゃがいも … 2個 (300g) …… 2cmの角切り
- にんじん …… 1/2本 (80g) …… 1.5cmの角切り
- ベーコン …… 3枚 (60g) …… 1cmの角切り
- コーン缶 …… 小1缶 (100g)
- 調整豆乳 …… 300ml
- 食塩 …………… 小さじ1/2 (3g)
- 片栗粉 …………… 大さじ1 (9g)
- 水 …………… 大さじ1 (15g)

作り方

- ①水でたまねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコンを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②コーン缶、調整豆乳を入れて沸騰直前まであたためる。
- ③塩と水溶き片栗粉を加えて、かき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。



Memo

豆乳は常温保存ができる商品もあるので、ストックしておくと便利です。

マーボーなす

大人2人+子ども2人分



エネルギー

234kcal

ボリュームのあるおかずです。

材 料

- なす …………… 3本 (240g) …… 1~2cm幅のいちょう切り
- 油 …………… 大さじ1 (12g)
- 豚ひき肉 …… 200g
- たまねぎ …… 1/2個 (100g) … 粗みじんぎり
- 水 …………… 200ml
- ケチャップ … 大さじ3 (54g)
- しょうゆ …… 小さじ1 (6g)
- 砂糖 …………… 小さじ1 (3g)
- 片栗粉 …………… 小さじ1 (3g)
- 水 …………… 小さじ1 (5g)
- ごま油 …………… 小さじ1 (4g)

A

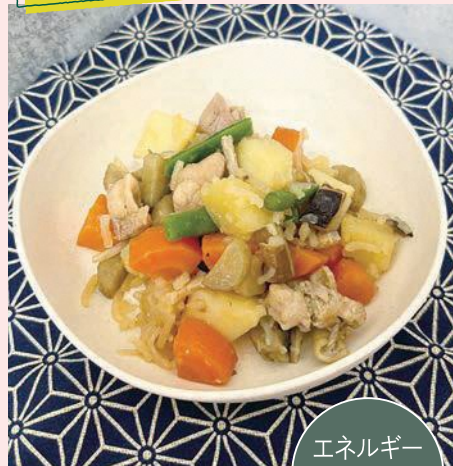
Memo

- なすが苦手な場合は、なすを薄く切ったり、よく煮込むと食べやすくなります。
- 冷凍の揚げなすを使用しても手軽にできます。
- 茹でたチンゲンサイを添えたり、万能ねぎをちらすと彩りよく仕上がります。

作り方

- ① なすの水気を取り、油で3分程炒め、ふたをして2~3分加熱し、一度とりだしておく。
- ② ①のフライパンに（油は加えず）肉・たまねぎを炒める。
- ③ 肉に火が通ったらAを加え、ひと煮立ちさせ、①のなすを加える。
- ④ 全体に味がなじむまで煮こみ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。火を止め、ごま油を加え風味づける。

いりどり

エネルギー
112kcal

具だくさんの煮物は
作り置きできるので、
便利です。

大人6人分

作り方

- ① 油でごぼう、にんじん、じゃがいもを炒め、肉を加える。
- ② 肉の色が変わってきたら、糸こんにゃく、乾しいたけと砂糖を加え、ふたをして3分程煮る。
- ③ 酒、水を加えて沸騰したらいんげんとしょうゆを加えて落とし蓋をし、弱火で15分程煮ふくめる。



キッチンペーパーで落とし蓋をすると
全体に味がしみこみやすいです。

材 料

- 油 大さじ1/2 (6g)
- ごぼう 1/2本 (100g) ... 厚さ1cmの半月切りにし、水にさらす
- にんじん 1本 (150g) 厚さ1.5cmのいちょう切り
- じゃがいも 2個 (300g) 厚さ2cmのいちょう切り
- 鶏もも肉 200g 2～3cmの角切り
- 糸こんにゃく ... 100g 長さ1cmに切る
- 乾しいたけ 2枚 (8g) ぬるま湯で戻し、長さ1cmのせん切り
- いんげん 8本 (40g) 長さ2cmに切る
- 砂糖 大さじ1と1/2 (14g)
- 酒 大さじ1 (15g)
- 水 100ml
- しょうゆ 大さじ1 (18g)



ごぼうの皮はアルミホイルで
こすると簡単にとれます

— 冷凍野菜を使用する場合 —

肉以外の具材を冷凍和風野菜ミックス(さといも・にんじん・れんこん・ごぼう・いんげん・しいたけ・たけのこ等)1袋300gに変更しても同様に美味しく仕上げられます。
その場合、具材が大きいので、仕上がりキッチンバサミで切ると食べやすくなります。

魚のノルウェー煮

大人2人+子ども2人分



かじきを揚げ焼きにすることで、やわらかく仕上がります。

エネルギー

372kcal

材 料

- | | |
|---|------------------------|
| • かじき (又はかつお等) … 3切れ (240g) … 3cm角切りにする | |
| A • 酒 …………… 大さじ1 (15g) | B • ケチャップ … 大さじ2 (36g) |
| • しょうゆ …………… 小さじ1 (6g) | • 中濃ソース … 大さじ1 (21g) |
| • 片栗粉 …………… 大さじ3 (27g) | • 砂糖 …………… 大さじ1 (9g) |
| • 油 …………… 大さじ3 (36g) | • 水 …………… 200ml |
| • じゃがいも …………… 2個 (300g) …… 2~3cmの角切り | |
| • にんじん …………… 1本 (150g) …… 1~2cmの角切り | |

作り方

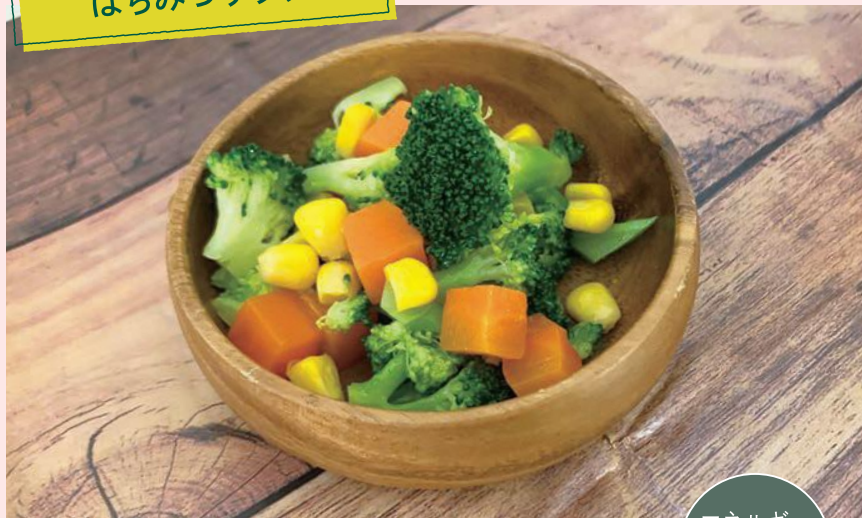
- ① Aをビニール袋に入れてもみこみ、下味をつけ、片栗粉を加えて、かじきの表面にまぶすように振り混ぜる。
- ② じゃがいも、にんじんはそれぞれ耐熱皿に入れてラップをし、加熱する。(じゃがいも600W5分、にんじん600W3分)
- ③ フライパンに油を入れて火をつけ、①を揚げ焼きにし、表面がカリッとなるように火を通し、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに②のじゃがいもをキッチンペーパーで水気をふきとりながら入れ、表面がこんがりするまで焼く。
- ⑤ 余分な油をキッチンペーパーで拭きとり、かじきに戻し入れ、にんじん、Bを加えて2分程煮て味をなじませる。

Memo

ピーマンやほうれんそうなどを加えても彩りよく仕上げることができます。

ブロッコリーのはちみつサラダ

大人2人+子ども2人分



はちみつの優しい甘みが野菜の味をひきたててくれます。令和5年度区立保育施設年長クラスのリクエスト給食に選ばれた1品です。

エネルギー

102kcal

材料

- にんじん …… 1/2本 (80g) … 1~2cmの角切り
- ブロッコリー … 1株 (200g) … 小房に切り分ける
- コーン缶 …… 1/2缶 (50g) … 水気をきる
- A • 酢 …… 大さじ1 (15g)
- はちみつ …… 大さじ1 (21g)
- 食塩 …… 小さじ1/3 (2g)
- 油 …… 大さじ1 (12g)



作り方

- ① 鍋ににんじんと水を入れ、火をかけ、沸騰して3分経ったらブロッコリーを加えて2分茹でてザルにあげ、冷ます。
- ② Aの材料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ①とコーン缶を合わせ、②ドレッシングと和える。

注意!

はちみつは、1歳未満の乳児には与えないください。

かぼちゃのツナ和え

大人2人+子ども2人分



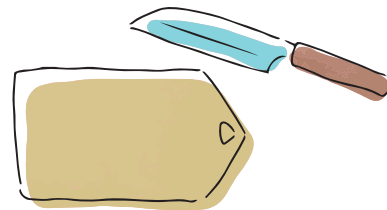
エネルギー

141kcal

電子レンジで加熱することで、手軽に作れます！

材 料

- かぼちゃ …… 1/4個 (250g)
- きゅうり …… 1本 (100g)
- 酢 …… 小さじ1 (5g)
- しょうゆ …… 小さじ1 (6g)
- 砂糖 …… 小さじ1 (3g)
- ツナ油漬缶 … 小1缶 (70g)



Memo

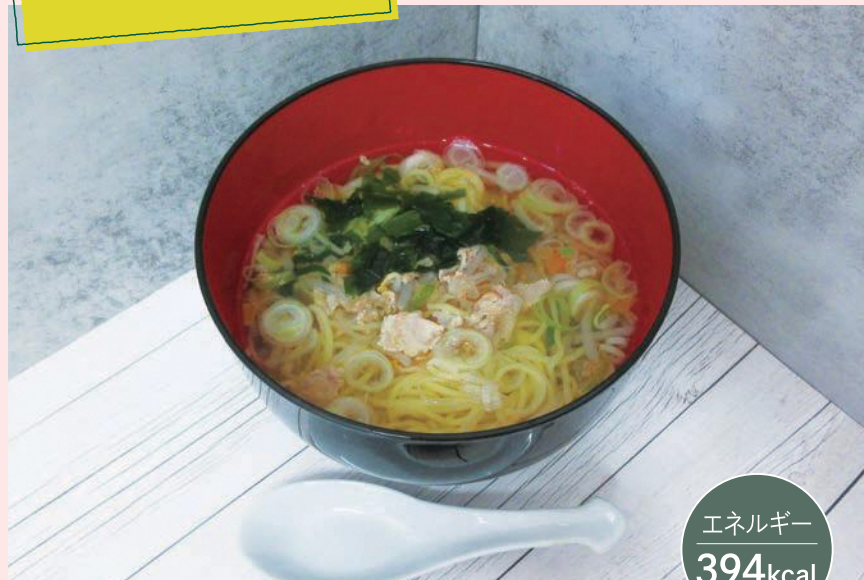
冷凍かぼちゃを使用しても良いです◎

作り方

- ① かぼちゃは種をとって洗い、ラップで包み、電子レンジで加熱 (600W 2分) する。
- ② ①を2cm角に切って耐熱皿に並べてラップをし、さらに電子レンジで加熱 (600W3分) し、柔らかくして冷ます。
- ③ きゅうりは半月のうす切りにし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで加熱 (600W1分) し、冷めたら水気をしぼる。
- ④ ②③を合わせ、調味料とツナ缶を油ごと入れて全体に、混ぜ和える。

わかめラーメン

大人2人+子ども2人分



エネルギー

394kcal

和風のあっさりしたラーメンは大人気のおやつです。

材 料

- かつおだし汁 … 1.5l
- 豚うす切り肉 … 150g …… 3cm幅に切る
- にんじん …… 1/2本 (80g) …… 長さ3cmの短冊切り
- 長ねぎ …… 1本 (100g) …… 小口切り
- もやし …… 1/2袋 (100g)
- 食塩 …… 小さじ1/2 (3g)
- しょうゆ …… 大さじ1 (18g)
- ごま油 …… 小さじ1 (4g)
- カットわかめ … 2〜3g …… 1cm幅に刻む
- 生中華めん …… 3玉 (330g)

作り方

- ① かつおだし汁に肉、にんじんを入れて煮て、火が通ったら長ねぎ、もやしを加えて煮て、調味料とわかめを加える。
- ② めんを表示通りに茹でたら、ザルにあげ、器に盛り、①のスープをかける。

簡単な

だし汁の取り方

- 水 …… 1.5l
- だし用かつお節 …… 15g

- ① 鍋に水、かつお節を入れて中火で沸騰するまで煮る。
- ② 火を止めて5分置いてからザルでこす。

Memo

具は炒めて入れるとタンメンのようになるので、はくさいやキャベツなど野菜たっぷりにアレンジしても良いですね。

きなこ揚げパン

4個分



揚げずに簡単！カリッとふわふわです。親子でワクワク
召し上がれ☆
令和5年度区立保育施設年長クラスのリクエスト給食に
選ばれたおやつです。

エネルギー
1個
139kcal

材 料

- バターロール … 4個
- 油 …… 適量
- きな粉 …… 大さじ2 (10g)
- 砂糖 …… 大さじ1 (9g)

作 り 方

- ① フライパンに油を1cm程の深さまで注ぎ
入れて火をつける。
油が高温になる前にパンをそっと入れ
て、表面がこんがりするように20～30秒
転がす。
- ② ①を網やキッチンペーパーに取り出し、
油を切る。
- ③ きなこと砂糖をまぜておき、そこに②を
入れて表面につける。

Memo

ココア味も人気があり
ます。
ココア … 小さじ1 (2g)
砂糖 …… 大さじ2 (18g)
を混ぜてまぶします。



おやつ小魚

大人2人+子ども2人分



エネルギー

28kcal

お魚をまるごと食べられる、よく噛むメニューとして3・4・5歳児のおやつに追加しています。

材 料

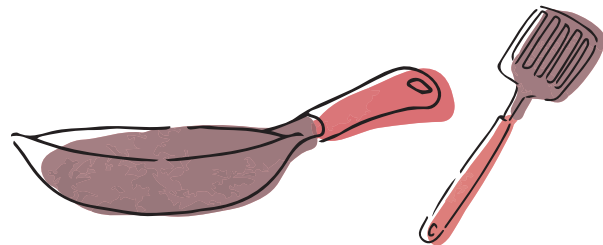
- 煮干し …… 15g
- 砂糖 …… 小さじ1 (3g)
- A しょうゆ … 小さじ1/2 (3g)
- みりん …… 小さじ1 (6g)
- ごま …… 小さじ1 (2g)

Memo

だし用の煮干しでOKです。
お正月には「田作り」としておせち料理になります！

作り方

- ① フライパンに煮干しを入れ、弱火で2～3分乾煎りする。
(焦げないように火加減に注意する)
- ② Aの調味料を合わせておき、①に加えて全体にからませてごまをふる。
- ③ クッキングシートなどに広げて冷ます。



五平もち ～みそ焼きおにぎり～

6個分



エネルギー
1個
117kcal

「グローバルキッズかきがら園」のおやつ紹介です。
甘いみそのタレが大人気でいつも完食のメニューです。

材 料

- 炊いたごはん … 400g
- 味噌 …………… 大さじ1 (18g)
- 砂糖 …………… 大さじ1 (9g)
- 水 …………… 小さじ1 (5g)
- すりごま (白) … 小さじ1 (2g)



作り方

- 調味料とすりごまは容器に入れて混ぜる。
- ごはんを6等分にし、小判型にする。
- ①の味噌だれをスプーンで②のご飯に乗せて、ぬる。
- トースターで表面に焼き色がつくまで3～5分程焼く。

Memo

トースターに入れる際に、
アルミホイル(食材がくっつきにくいタイプ)を使用し、
並べると便利です。

米粉あずき蒸しパン

大人4人分



容器の中で混ぜ、電子レンジで加熱するだけの簡単和菓子です！

エネルギー

187kcal

材 料

- 米粉 100g
- ベーキングパウダー ... 小さじ1 (4g)
- 調整豆乳 100ml
- ゆであずき缶 100g
- 油 大さじ1 (12g)

作 り 方

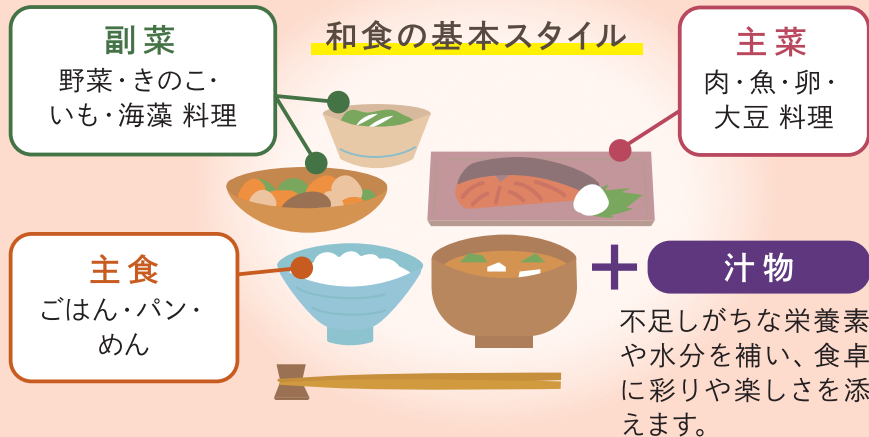
- ① 保存容器に材料全てを量り入れ、よく混ぜる。
- ② 保存容器のフタを少しずらしてのせ、電子レンジで加熱 (600W2分30秒) する。
- ③ ②を取り出し、フタをして逆さまにする。
(生地が容器からはがれやすくなる)
- ④ 粗熱が取れたら容器から取り出し、カットする。

Memo

米粉を小麦粉に変更しても良いです。
その場合、加熱時間は、3分～3分30秒程になります。
また、米粉の場合より1.5倍ほど大きく膨らみます。



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



令和6年度

編集・発行 中央区福祉保健部子育て支援課