

# 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。

### も く じ

- ◆中央区食育強化月間について
- ◆中央区立保育施設の給食レシピの紹介
  - ・チキンカレーライス
  - ・トマトソースパスタ
  - ・根菜おにぎり
  - ・はくさいときのこのすまし汁
  - ・揚げ魚の甘辛だれ
  - ・和風ミートローフ
  - ・八宝菜
  - ・野菜のおかか和え
  - ・切干大根の中華風サラダ
  - ・米粉のいちごケーキ
- ◆1日3食 主食・主菜・副菜をそろえた食事で元気な体♪



#### 【 紹介レシピについて 】

- ※ 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）位を目安にし作りやすい分量としています。
- ※ エネルギーは大人1人分の目安（子どもは大人の1/2目安）にしています。

# 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

きょうしよく

**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。



9月

サン・ゴー・マル

「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～

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。

10月

「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

トマトサン

ピーマンゴー

にんじんマル



11月

か

サンマル

「噛ミング30運動」強化月間

～ゆっくりよく噛んで食べよう～

**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。



噛ミング30  
シンボルマーク

2月

「いつでもどこでも適塩食生活運動」

強化月間

～ちょっとした工夫でおいしく食べよう～

**適塩**（てきえん）とは、自分に合った適正な食塩摂取を心がけ、おいしく食事をすることです。健康的な生活がおくれるように、適正な食塩量となる、調理法や工夫をお知らせします。



適塩シンボルマーク

子どもたちに大人気のメニューです！

# チキンカレーライス



エネルギー:595kcal

## 材料 大人6人分

たまねぎ・・・2個(400g)・・・うす切り  
油・・・・・・・・大さじ1(12g)  
にんにく・・・1かけ(5g)・・・みじん切り  
鶏もも肉・・・300g・・・・・・・・2cm角切り  
にんじん・・・1本(150g)・・・1.5cm角切り  
じゃがいも・・・3個(450g)・・・2cm角切り  
水・・・・・・・・500ml  
コンソメ・・・・5g  
塩・・・・・・・・小さじ1/2(3g)  
中濃ソース・・・大さじ1(21g)  
ケチャップ・・・小さじ2(12g)  
りんごジュース※1・・・大さじ2(30ml)  
※1 給食ではすりおろしたりんごとはちみつを使用しています。

### <\*カレールー>

バター・・・・50g  
小麦粉・・・・50g  
カレー粉※2・・・・小さじ1(2g)  
牛乳・・・・400ml

※2 カレー粉は、ビンや缶入りのものを  
スパイス売場で入手できます。



### <ごはん>

白米または胚芽米・・・3合炊く

## 作り方

- ①たまねぎは、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。(600W5分)
- ②大きめの鍋に油を入れ、にんにくと①を入れて、弱～中火できつね色になるまで10分程炒める。
- ③肉・にんじん・じゃがいもを入れて炒め、水を加えてフタをし、中～強火で煮る。沸騰したら、弱火にして15分程煮込む。
- ④調味料を入れてひと混ぜし、\*カレールーとりんごジュースを加えて混ぜながら中火で煮る。煮立ってきたら弱火にし、時々混ぜながらさらに5分程加熱する。

## 【電子レンジで手軽に！\*カレールーの作り方】

- ①ガラスボウル等の耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、ラップはせずに加熱する。(600W1分)
- ②①をよく混ぜ、加熱する。(600W2分)
- ③牛乳を数回に分けて加え、よく混ぜ、加熱する(600W2分30秒)
- ④よく混ぜ、加熱(600W2分30秒)し、カレー粉を加えて混ぜる。

たまねぎをきつね色まで炒めると、風味がアップします。時短ポイントや色の目安、  
電子レンジで作る時短版カレールー  
の作り方も動画でチェックしてください♪

中央区公式YouTube  
チャンネル  
動画二次元コード→



## MEMO

鍋で作る給食カレールーの作り方は、中央区ホームページ「令和4年度レシピ集」2～3ページ掲載の「サンゴーマルカレー」で紹介しています。





リクエスト給食で選ばれる人気のメニュー！さっぱりとしたトマトソースです♪

## トマトソースパスタ



エネルギー:544kcal

### 材料 大人2人+子ども2人分

オリーブ油……大さじ1(12g)  
たまねぎ……1個(200g)……うす切り  
にんにく……1/2かけ(3g)……みじん切り  
ツナ油漬缶……小2缶(140g)  
ホールトマト缶…1缶(400g)  
ケチャップ……大さじ5(90g)  
砂糖………小さじ2(6g)  
しょうゆ………小さじ2(12g)  
スパゲッティもしくはマカロニ  
……………250g……表示通りにゆでる

### 作り方

- ①フライパンにオリーブ油をひき、にんにく、たまねぎを炒める。火が通ったらツナ缶を浸け油ごと加える。
- ②ホールトマト缶を加えてトマトを崩しながら炒め、調味料を入れて中火で10分程煮込む。
- ③②にゆでたスパゲッティ(マカロニ)を加えて和える。



### MEMO

- ・ベビーリーフや乾燥パセリを盛り付けると彩りがよくなります。
- ・トマトソースはトマトの酸味がまろやかになるように煮詰めるのがポイントです。
- ・スプーンで食べるお子さんには、マカロニを使用するとすくって食べやすいです。



野菜も一緒に食べることができるおにぎりです。

## 根菜おにぎり

エネルギー(1個分):132kcal



### 材料 10個分(1個約80g)

米……………2合(300g)  
にんじん…1/2本(80g)  
だいこん…150g  
ベーコン…3枚(60g)  
酒……………大さじ1(15g)  
しょうゆ…大さじ1(18g)  
のり……………適量

### 作り方

- ①米を洗い、炊飯器に入れ、酒、しょうゆを入れる。  
炊飯器の2合の目盛まで水を入れ、30分程置く。
- ②にんじん、だいこん、ベーコンは全て7~8mm角切りにし、①に入れて混ぜずに炊く。
- ③炊けたら、おにぎりにしてのりをつける。

### MEMO

- ・れんこんやごぼうなどを入れても、風味や食感がアップします。
- ・のりが噛みきりづらい  
お子さんはきざみのり  
を使用すると食べやす  
くなります。



かつおだしのうま味おいしい♪おにぎりと一緒に温かいすまし汁はいかがですか？

## はくさいときのこのすまし汁

エネルギー:45kcal



### 材料 大人2人+子ども2人分

水……………4カップ(800ml)  
かつお節…15g  
にんじん…1/3本(50g)……………1cm角切り  
はくさい…葉1~2枚(100g)…1.5cm角切り  
しいたけ…2個(30g)……………1cmうす切り  
しょうゆ…小さじ1(6g)  
塩……………小さじ1/3(2g)

### 作り方

- ①かつおだし汁を作る。
  - ・水を火にかけ、沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
  - ・箸で軽く混ぜ、弱火で加熱し、再沸騰したら火を止める。5分放置し、ザルでこす。
- ②鍋にかつおだし汁とにんじん、しいたけを入れて火をつける。沸騰したら、はくさいを加える。
- ③野菜が柔らかくなったらしょうゆ、塩で味をつける。

子どもとできるクッキングはくさいちぎりのポイントや、かつおだしのとり方を動画で紹介しています♪

中央区公式YouTube  
チャンネル  
動画二次元コード→



子どもが好きな甘辛いたれの魚料理です。  
片栗粉をまぶすことで、外側はカリッと、中はふわっと仕上がります。

## 揚げ魚の甘辛だれ



エネルギー:292kcal

### 材料 大人2人+子ども2人分

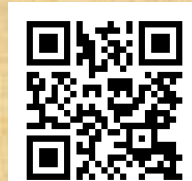
魚の切り身(かじき等)  
……3切れ(300g)  
片栗粉……大さじ3(27g)  
油………大さじ3(36g)  
砂糖………大さじ1(9g)  
しょうゆ…大さじ1(18g)  
水………大さじ2(30g)  
ごま………大さじ1(6g)

} A:合わせる

中央区公式YouTubeチャンネルで、  
**フライパンで揚げ焼き**する方法を  
紹介しています♪



動画二次元コード



### 作り方

- ①魚の切り身を2cm角切りにし、ビニール袋に入れて片栗粉を加えて、全体にまぶす。
- ②フライパンに油をひいて中火にかけ、①を入れて揚げ焼きにする。  
※全面がカリットとなるように転がしながら焼く。
- ③②の火が通ったら火を止め、余分な油をキッチンペーパーなどで拭きとる。
- ④③を再度弱火にかけ、Aの合わせ調味料をまわし入れる。
- ⑤全体にAを絡めたら、火を止めてごまをかける。



やわらかくて食べやすい人気のメニューです！

## 和風ミートローフ



エネルギー:134kcal

### MEMO

ゆでた小松菜や、ブロッコリーを添えると  
彩りも、栄養価もアップします♪

### 材料 大人5人分

鶏ひき肉……………250g  
砂糖……………小さじ2(6g)  
酒……………小さじ1(5g)  
しょうが汁……………小さじ1(5g)  
※チューブタイプは5cm分  
長ねぎ……………1本(100g)  
片栗粉……………大さじ2(18g)  
絹豆腐……………小1パック(150g)

中央区公式YouTubeチャンネルで  
**電子レンジで作る時短版**も紹介して  
います。

動画二次元コード



### <和風あん>

かつおだし汁…1カップ(200ml)  
砂糖……………大さじ1(9g)  
しょうゆ……………小さじ2(12g)  
片栗粉……………大さじ1(9g)  
水……………大さじ1(15g)

### 作り方

- ①長ねぎはみじん切りにし、ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜる。
- ②天板にオーブンシートを敷き、①を厚さ1.5cm程度に平らに伸ばす。
- ③予熱180℃のオーブンで15～20分焼く。
- ④和風あんを作る。
  - ・鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れて煮立たせる。
  - ・水溶き片栗粉を加えてとろみが出るまで加熱する。
- ⑤③が焼きあがったら切り分け、器に盛り、和風あんをかける。

肉・大豆製品・数種類の野菜を使った八宝菜はボリュームのある1品です！  
子どもも食べやすいやさしい味付けです。

## 八宝菜



### MEMO

さやえんどうは、ピーマンやチンゲンサイ  
などに変えても◎

エネルギー：174kcal



### 材料 大人5人分

豚もも肉…200g  
酒……………小さじ1(5g)  
乾しいたけ…2～3枚(10g)…ぬるま茹で戻し、1cmせん切り  
はくさい…300g……………1×3cm短冊切り  
たまねぎ…1/2個(100g)  
にんじん…1/2本(80g)  
たけのこ(水煮)…小1個(50g)…2cmせん切り  
生揚げ…1枚(200g)…1.5cm角切り  
さやえんどう…5枚………すじをとり、1cm幅ななめに切る  
油またはごま油…大さじ1(12g)

#### 【A：合わせ調味料】

水……………1カップ(200ml)  
砂糖……………小さじ1(3g)  
食塩……………小さじ1/2(3g)  
しょうゆ………小さじ2(12g)

#### 【B：水溶き片栗粉】

片栗粉………大さじ2(18g)  
水……………大さじ2(30g)

### 作り方

- ①豚肉に酒を揉みこむ。
- ②鍋に油をひき、①を炒め、にんじん、たまねぎを加え、2～3分炒める。
- ③乾しいたけ、たけのこ、はくさいを加えてしんなりするまで炒める。  
しんなりしたら、生揚げ、A：合わせ調味料を入れ、炒め煮にする。
- ④全体に火が通ったら、さやえんどうを入れ、1～2分煮る。
- ⑤B：水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。





野菜の甘みが引き立つシンプルな味付けです。あと一品ほしい時にいかがでしょうか？

## 野菜のおかか和え

容器に野菜を入れる順番を  
動画で確認できます♪



### 作り方

- ①フタ付き耐熱保存容器に、にんじん、キャベツ、ブロッコリーの順に入れる。
- ②かるくフタを乗せ、電子レンジで加熱する。  
(600W 4～5分)
- ③粗熱がとれたら、水気を切って冷蔵庫に入れ、冷やす。
- ④食べる直前にかつお節を混ぜ、しょうゆを加えて和える。

エネルギー:34kcal

### 材料(大人2人分+子ども2人分)

にんじん……1/2本(80g)…1cm角切り  
キャベツ……100g……………1.5cm角切り  
ブロッコリー…1/2株(100g)…小房に分ける  
かつお節……1パック(2.5g)  
しょうゆ……小さじ1(6g)

ストックできる乾物を使ったサラダです。甘めのドレッシングが子どもも食べやすく人気です♪

## 切干大根の中華風サラダ

切干大根の戻し方も動画で  
紹介しています。



エネルギー:51kcal

### 材料 大人5人分

切干大根…30g・  
にんじん…1/2本(80g)  
キャベツ…150g  
コーン缶…小1缶(100g)

### <中華風ドレッシング>

砂糖……大さじ1(9g)  
しょうゆ…大さじ1(18g)  
酢………大さじ1((15m)  
ごま油…大さじ1/2(6g)

### 作り方

- ①切干大根は水で洗って、戻し、長さ2～3cmに切る。  
にんじん、キャベツも同じ大きさに切る。
- ②耐熱保存容器に、にんじん・切干大根・キャベツの順  
に入れ、軽くフタをのせ、電子レンジで加熱する。  
(600W 5～6分)
- ③粗熱がとれたら水気を切り、  
冷蔵庫で冷やす。
- ④食べる直前にコーン缶を加え、  
よく混ぜ合わせたドレッシング  
と和える。



米粉と豆乳を使用したケーキです。生地は混ぜるだけで作ることができます♪

## 米粉のいちごケーキ



**材料** カップ8個分

エネルギー(1個分):132kcal

米粉……………100g  
コーンスターチ……………40g  
ベーキングパウダー……………小さじ1.5(6g)  
砂糖……………大さじ1(9g)  
調整豆乳……………3/4カップ(150ml)  
油……………大さじ2(24g)  
いちごジャム(生地用)……80g  
※飾りのジャムはお好みで♪

### 作り方

- ①ボウルに米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜる。
- ②①に豆乳、油、いちごジャムを加えて混ぜる。
- ③アルミカップ等に移し、180℃のオーブンで15分焼く。



### MEMO

- ・コーンスターチは、お菓子作り等に使用され、サクサクした食感を出すのに効果的です。米粉の生地がもちもちしすぎるのを防ぎ、食べやすくする役割があります。スーパーでは、片栗粉と同じ売り場でよくみられます。
- ・ベーキングパウダーは、生地を膨らます効果があります。製菓売り場で入手できます。
- ・アルミカップやオーブン対応の紙カップやシリコンカップなどを使用します。
- ・いちごやいちごジャムで飾り付けると特別感がアップします♪

# 1日3食 主食 主菜 副菜 を

そろえた食事で元気な体♪



## 和食の基本スタイル

### 副菜

野菜・きのこ・  
いも・海藻 料理

### 主菜

肉・魚・  
卵・大豆 料理

### 主食

ごはん・パン・めん

### + 汁物

不足しがちな栄養素や  
水分を補い、食卓に彩  
りや楽しさを添えます。

一汁三菜を基本とした主食・主菜・副菜を組み合わせた  
食事をとると栄養のバランスが整いやすくなります。

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