

中央区立保育園・こども園

給食レシピ集



保育園給食は、和やかな雰囲気の中でお友達と一緒に食べる喜びや楽しさを味わう場でもあります。また、様々な食べ物への興味や関心をもち、食の大切さに気付くことで進んで食べようとする気持ちを大切にしています。

もくじ

● 主食

炊き込みケチャップライス	1
鶏ごぼうパスタ	2

● 汁物

ウースタタン	3
--------	---

● 主菜

魚のソテー～3種ソース～	4
チキンマカロニグラタン	6
プルコギ	8

● 副菜

ひじきの煮物	9
かみかみサラダ	10

● おやつ

高野豆腐のそぼろごはん	11
大学いも・大学かぼちゃ	12

※ 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人分の目安(子どもは大人の1/2目安)です。

※  は調理時間の目安です。



15分+浸水・炊飯時間

炊き込みケチャップライス

チキンライスなどのケチャップ味のごはんはとても人気のあるメニューです。
炊飯器で手軽に作れるようにアレンジしました。

●材料 ~大人5人分~

米	2合(300g)
ベーコン	4枚(60g) 1cm角切り
たまねぎ	1/2個(100g) みじん切り
赤ピーマン	1個(40g) 0.5mm角切り
しめじ	1/2パック(50g) 長さ1cmに切る
ケチャップ	大さじ3(54g)
砂糖	小さじ1(3g)
塩	小さじ1/3(2g)



【炊飯前のお釜の中】

●作り方

- ① 米は洗い、炊飯器の2合のめもりまで水を入れ、大さじ4杯分(60cc)の水を減らし、30分程浸水させておく。
- ② ①にケチャップ、砂糖、塩を計り入れ、混ぜる。
- ③ ②にベーコン、たまねぎ、赤ピーマン、しめじをのせて混ぜずに炊く。
- ④ 炊き上がったら、全体をよく混ぜる。



仕上げにバターを少量入れ、混ぜ合わせると、香りよく仕上がります。
また、茹でたグリンピース等を飾ると彩りがアップします。

鶏ごぼうパスタ

ごぼう、バター、きざみのりの風味が豊かな和風パスタです。

エネルギー 483kcal

30分

●材料

スパゲッティ……250g………表示通りにゆでる
油……………小さじ1(4g)
鶏もも肉………200g………2cm角切り
にんじん…………1／4本(40g)…せん切り
たまねぎ…………1個(200g)……うす切り
ごぼう…………小1本(100g)…斜めうす切り
酒……………大さじ1(15g)
しょうゆ…………大さじ2(36g)
バター…………20g
きざみのり…………適量

●作り方

- ① フライパンに油を熱し、肉と野菜を2～3分中火～強火で炒める。
- ② 酒を入れ、フタをして5～7分弱火で加熱する。
- ③ 肉と野菜に火が通ったら、ゆでたスパゲッティ、しょうゆ、バターを入れて全体に味がなじむように手早く炒め合わせる。
- ④ 仕上げにきざみのりを飾る。



ウースタタン

エネルギー 100kcal



ボリュームがあり、おかずにもなります。
トロミがあって、子どもが食べやすい汁物です。

●材料

かつおだし汁…800cc(4カップ)

豚肉……………100g…せん切り

酒……………大さじ1(15g)

片栗粉……………大さじ1(9g)

にんじん……………1／4本(40g)…せん切り

ゆでたけのこ…50g……………せん切り

干しいたけ………1～2枚(5g)…ぬるま湯で戻してからせん切り

しょうゆ……………大さじ1/2(9g)

塩……………小さじ1/3(2g)

はるさめ……………20g……………水で戻してから2～3cm長さに切る

豚肉に酒を揉み込み、
片栗粉をまぶし、混ぜておく……A

汁
物



●作り方

①だし汁が沸騰しているところにAをほぐしながら少しづつ入れ、火を通す。

②にんじん、ゆでたけのこ、干しいたけを入れ、2～3分煮たら、しょうゆ、

塩で味付けをし、はるさめを入れて1分程煮る。



- ・豚肉はひき肉でも代用できます。
- ・白菜や豆腐などの具材もおすすめです。
- ・はるさめは戻さず使用できるタイプのものなら、スープに直接入れてもOK。長い場合はキッチンバサミで切ると便利です。



魚のソテー～3種ソース～

エネルギー(かじき) 193kcal

給食では「かじきのから揚げ～変わりソース～」として献立に登場しています。

ソースは3種類とも素材の特徴を活かした味に仕上がります。



●材料

【魚のソテー】

- 魚の切り身………3切れ(240g)…一口大に切る
片栗粉……………大さじ1(10g)
油……………大さじ2(24g)

魚は、かじき、かれい、生だら等の白身魚
の他、ぶり、さんま、さわら、さば等にも
向く調理法です。



ポイント

ビニール袋を使用すると全
体に粉をつけることが可
れます。



●作り方

- ① 切った魚に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、中火で①を両面焼く。
- ③ 表面がきつね色になったら一度火を消し、キッチンペーパーでフライパン内の余分な油をふき取る。
- ④ 再び火を着け、中火～強火にし、A～Cのお好みのソースを入れて2～3分煮る。
- ⑤ ソースが全体にからむように軽く混ぜる。



ソースは、フライパンで加熱する際に
一緒に火が通ります。
後からかけるソースにしたい場合は、
鍋で煮るか、電子レンジで沸騰するま
で加熱しましょう。

【3種ソース】 A～C お好みのソースを選び、混ぜておく

エネルギー 26kcal



～ A 大根おろしソース ～

- 大根 200g すりおろす
砂糖 大さじ1(9g)
しょうゆ 大さじ1(18g)



☆ さっぱり味で、しゃぶしゃぶ用のタレにもなります。

～ B りんごソース ～

エネルギー 39kcal



- りんご 1/2個(120g) すりおろす
レモン汁(または酢) 大さじ1(15g)
しょうゆ 大さじ1(18g)
砂糖 大さじ1(9g)



☆ 甘酸っぱい味で、サラダのドレッシングとしても活用できます。

～ C オニオンソース ～

エネルギー 41kcal



- たまねぎ 1/4個(100g) すりおろす(またはみじん切り)
砂糖 大さじ2(18g)
しょうゆ 大さじ1(18g)
酢 大さじ2(18g)
水 大さじ2(30g)



☆ 玉ねぎの甘味とコクがあるので、チキンソテーやムニエルなどにも◎



チキンマカロニグラタン

ご家庭で手軽に短時間で作れるようにアレンジしました！

エネルギー 435kcal



30分

●材料

- 油……………大さじ1/2(6g)
鶏もも肉……………200g……………2cm角切り
たまねぎ……………1個(200g)……………長さ2cmのうす切り
にんじん……………1/2本(80g)……………いちょう切り
塩……………小さじ1/2(3g)
牛乳……………300cc
プロッコリー……………1/2株(80g)……………小房に分けておく
マカロニ……………(茹で時間1分半～4分までの早ゆでタイプ)…60g
パン粉……………20g

バター…30g
小麦粉…30g
牛乳…200g



A: ホワイトルーの作り方

- ① 耐熱容器にバターと小麦粉を入れ
600Wで1分加熱し取り出す。
- ② 泡だて器で混ぜながら牛乳を加え
さらに1分30秒加熱し、取り出したら混せておく。



ホワイトシチューなどにも
利用できます。

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

中央区食育野菜キャラクターは、
毎日350g以上の野菜を食べることの
重要性を呼びかけて、区民の皆さん
の健康づくりを応援するキャラクターです。
保育園の食育にも登場する人気者です！

●作り方

- ① フライパンに油を熱し、肉、たまねぎ、にんじん、塩を入れ、中火で5分程炒める。
- ② ①に牛乳を入れ、沸騰してたらブロッコリーとマカロニを入れ、弱火にし、かき混ぜながら5分程加熱する。(ブロッコリーもマカロニも下茹で不要)
- ③ Aで作ったホワイトルーを入れ、全体を混ぜながら、グツグツと沸騰するまで加熱し、火を止める。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、パン粉をかけてトースターで表面に焼き色がつくまで焼く。
(オーブンの場合200°C10分)



主
菜



パン粉と共に粉チーズや少量のバター、ピザ用チーズをのせて焼くと、より香ばしく仕上げることができます。

プルコギ

エネルギー 258kcal

韓国風のすきやきとも言われており、甘辛い味付けでごはんに合うおかずです。

30分

●材料

ごま油……………大さじ1(12g)
牛こま肉……………200g
にんにく……………小1かけ……………みじん切り
しょうが……………小1/2かけ……………みじん切り
にんじん……………1/2本(80g)……………短冊切り(太めのせん切り)
たまねぎ……………1個(200g)……………うす切り
はくさい……………4～5枚(200g)…短冊切り(太めのせん切り)
砂糖……………大さじ2(18g)
しょうゆ……………大さじ1(18g)
塩……………小さじ1/3(2g)
にら……………1/2束(50g)……………長さ2～3cmに切る
ごま……………大さじ1(9g)

主
菜

●作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、肉、にんにく、しょうがを中火～強火で炒める。
- ② 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、はくさいを順に入れ、1～2分
炒めたらフタをし、弱火で2～4分蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら、調味料とにらを入れ、全体に味がなじむように炒め煮にし、
ごまをふり入れる。



もやしやきのこ、はるさめ等を加えても美味しく仕上がります。

ひじきの煮物

エネルギー 51kcal

ひじきの煮物を混ぜこんだご飯は、おやつでも登場し、人気です！



15分

●材料 ~大人5人分~

油……………小さじ1(4g)

芽ひじき……………15g……………水で戻す(戻した重量120～150g)

にんじん……………1/2本(80g)……………長さ2cmのせん切り

油揚げ……………1枚(約30g)……………油抜きし、長さ2cmのせん切り

砂糖……………大さじ1(9g)

しょうゆ……………大さじ1(18g)

だし汁……………1カップ(200cc)



…ひじきの戻し方…

① 大きめのボウルにひじきを入れ、たっぷりの水またはぬるま湯を入れ、10～20分程置く。

② 柔らかくなったらざるにあげ、砂や汚れが無いように流水で十分にすぐす。

※戻した状態の缶詰やゆでひじきの商品もあるので、活用するのもよいでしょう。

・・油揚げの油抜きの効果と方法・・

「油抜き」には、余分な油を除くので、味が染みこみやすい効果があります。

方法① ザルにおき、湯をかけ、粗熱が取れたら軽くしぼる。

方法② キッチンペーパーに包み、電子レンジ600Wで20秒加熱し、粗熱が取れたらペーパーの外側から軽く押さえ、余分な油を取る。

●作り方

① 鍋に油を熱し、ひじき、にんじん、

油揚げを炒める。

② ①に砂糖、しょうゆ、だし汁を

入れ、おとしぶたをし、味が染み
こむまで弱火で15分程煮る。

- ・ゆで大豆やちくわを加えて煮ると
ボリュームが出ます。

- ・余った場合、ハンバーグや卵焼きを
作る際に混ぜ込んでリメイクできます。



かみかみサラダ

エネルギー 107kcal



噛むことの大切さを伝えるためのサラダです。

「ポリポリ」聞こえる？等、噛む音と歯ごたえを楽しみながら食べています。

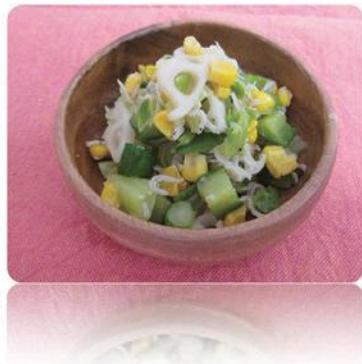
●材料

れんこん……小1/2節(40g)……2mm幅のいちょう切りにし、水にさらす
キャベツ……2枚(100g)………2mm幅の色紙切り
きゅうり……1本(100g)………1cm角切り
コーン缶……1/2缶(50g)
じゃこ………20g

【ドレッシング】

酢……………大さじ1(15g)
砂糖……………大さじ1(9g)
しょうゆ……………大さじ1(18g)
ごま油……………大さじ1(12g)

よく
混ぜる



●作り方

- 鍋にれんこんと水を入れ、火にかける。
- ①が沸騰したら、キャベツを加え、2分ゆでる。
- ②に、きゅうり、じゃこを加え、再沸騰したら、ざるにあげ、粗熱をとる。
- ③の水気をしぼり、冷蔵庫で冷やしてから、コーン缶、ドレッシングと和える。

・・フリフリサラダ & もみもみサラダ・・

9月の「食べよう野菜350強化月間」にサラダを作る取組みをしました。

お子さんと一緒に、ふた付保存容器で「フリフリ」したり、保存袋で

「もみもみ」してサラダづくりをすると、おいしさ倍増効果があります！



野菜とドレッシングを
合わせてふったり、揉ん
だりするサラダでござる！



高野豆腐のそぼろごはん

エネルギー 314kca



20分+浸水・炊飯時間

高野豆腐をお肉のように感じるごはんで、とても人気があります。

米…2合(300g)…米をとぎ、水を大さじ1減らして炊く

●材料 ~大人5人分~

油	小さじ1(4g)
鶏ひき肉	100g
にんじん	1/4本(40g)…みじん切りまたは5mm角切り
高野豆腐	3枚(50g)…表示通りに水やぬるま湯で戻し、5mm角切り
砂糖	大さじ1(9g)
酒	大さじ1(15g)
しょうゆ	大さじ2(36g)
水	1カップ(200g)

A



大きめのボウルに
たっぷり水分を
入れて戻します。

●作り方

- ① フライパンに油を熱し、肉とにんじんを炒める。
- ② 肉に火が通ったら高野豆腐とAを入れ、煮汁がなくなるまで、炒め煮にして味を煮含める。
- ③ 炊きあがったごはんに②を混ぜる。



高野豆腐の豆知識

豆腐を凍結・乾燥させた保存食です。

水やぬるま湯でもどすと、体積は2~3倍に、重さは4~5倍になります。

ミートソースの挽肉や親子丢のお肉がちょっと足りないな…と感じた時に、さっと戻して追加することもできる、「カサ増し」食材としても使えます。

いんげんや、きざみのりなど飾っても◎

おやつ

大学いも・大学かぼちゃ

揚げずに調理できる方法でご紹介します！



●大学いも

さつまいも…………中1本(250g)

【さつまいもの下処理】

- ・よく洗い、ひと口大の乱切りにし、水にさらす。
- ・ざるにあげ、キッチンペーパーで水気をふきとり、耐熱皿に並べて電子レンジで加熱する。(ラップ無し 600W 3分)

●大学かぼちゃ

かぼちゃ…………1/4個(250g)



【かぼちゃの下処理】

- ・ひと口大の乱切りにする。
- ・かぼちゃを耐熱皿に並べ、電子レンジで加熱する。(ラップ無し 600W 2分)

おやつ

●材料(どちらも共通です)

油	……………	大さじ1(12g)
砂糖	……………	大さじ1(9g)
水	……………	大さじ1(15g)
ごま	……………	大さじ1(9g)

ポイント

電子レンジで加熱しすぎると、フライパンで焼く時にカリッと仕上げるのが、難しくなるので注意してください。

●作り方(どちらも共通です)

- ① フライパンに下処理した材料と油を入れて
全体に混ぜたら火をつける。

大学いも エネルギー 170kcal

15分

大学かぼちゃ エネルギー 130kcal

15分



- ② 中火で表面が色づくように返しながら加熱する。
③ 表面がきつね色になり、中心までやわらかくなったら(つまようじ等で
刺して確認)一度火を消し、キッチンペーパーでフライパン内の余分な油をふき取る。
④ 再び火をつけ、砂糖と水を入れたら、全体にからむように混ぜ、ごまをふり入れる。



おやつ



農林水産省が食育の情報発信及び普及啓発を
目的として作成した「食育マーク」です。

中央区立保育園・こども園 給食レシピ集

令和3年度 発行

編集・発行 中央区役所福祉保健部子育て支援課