

中央区立保育園・こども園

給食レシピ集



このレシピ集は、昨年度の「リクエスト給食」で年長クラスに選ばれた人気メニューの紹介や「和食や洋食の献立の組合せ」を提案します。また遠足等で作りやすい「お弁当」を給食からアレンジして紹介しています。家庭でのお食事作り等に、是非ご活用ください。

もくじ

リクエスト給食

スパゲッティミートソース (P.1)

350(サン・ゴー・マル)カレー(P.2~3)

和食の献立

炊き赤飯 (P.5)

けんちん汁 (P.4~5)

鮭のレモン焼き (P.6)

こまつなのお浸し (P.7)

りんご



洋食の献立

パン

ポークビーンズ (P.8)

はちみつサラダ (P.9)

みかんゼリー (P.9)



お弁当の献立

おかかおにぎり (P.10)

とり肉の照焼き (P.11)

ブロッコリーのお浸し (P.12)

かぼちゃの煮物 (P.12)

ミニトマト

さつまいもとパインのコンポート (P.13)



※ 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)お弁当は1個分です。

※ ⏰は調理時間の目安です。

エネルギー 486kcal

30分

スペaghettiミートソース

リクエスト給食で選ばれた人気メニューの1つです。



●材料

- スパゲッティ……250g………表示通りに茹でる
- 油……………小さじ1(4g)
- にんじん…………1/2本(80g)…みじん切り
- たまねぎ…………1/2個(100g)…みじん切り
- 合挽肉…………200g
- 小麦粉…………大さじ2(18g)
- 水……………2カップ(400cc)
- 砂糖……………小さじ1(3g)
- ケチャップ…………大さじ4(72g)
- 中濃ソース…………小さじ1(7g)
- 塩……………小さじ1/3(2g)



●作り方

- ① 鍋に油をひき、野菜を2~3分炒めたら合挽肉を入れ、肉に火が通るまで炒める。
- ② ①に小麦粉をふり入れて混ぜながら炒めたら、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。



仕上げに刻んだパセリを飾ると風味と彩りがアップします。

350(サンゴーマル)カレー

エネルギー 351kcal

 60分

●材料～大人6人分～

油	大さじ1(12g)
たまねぎ	2個(400g) うす切り
にんにく	1かけ(5g) みじん切り
塩	小さじ1/3(2g)
鶏肉	200g 2～3cm角切り
にんじん	1本(150g) 1cm角切り
トマト	1個(150g) 1cm角切り
かぼちゃ	1/4個(400g) 2～3cm角切り
ピーマン	2個(60g) 1cm角切り
水	3カップ(600cc)
コンソメ	1個(5g)
中濃ソース	大さじ1(21g)
ケチャップ	小さじ1(6g)
はちみつ	小さじ1(7g)
カレールー	(P.3参照)



●作り方

- ① 大きめのお鍋に油を入れ、たまねぎ・にんにく・塩を入れて、弱火～中火できつね色になるまでよく炒める。
(約10分)
- ② 肉・野菜を入れ、炒める。
- ③ 水を入れ、強火で煮て、アクをとる。
- ④ 調味料を入れて、沸騰がフツフツと続く程度の弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ カレールーを入れ、混ぜながら煮る。



中央区食育野菜キャラクターのトマト・ピーマン・にんじんが入った野菜たっぷりのカレーです。リクエスト給食でも上位に選ばれました。



私たちの紹介は
6ページを見てね♥



【カレールー】

バター………80g
小麦粉………80g
カレー粉………小さじ2(4g)
牛乳……………2カップ(420g)

- ① 鍋にバターを入れ、弱火にかける。
- ② バターが溶けてきたら小麦粉を入れる。
- ③ ヘラを細かく動かしながら、粉がよく混ざるように炒める。
- ④ 鍋底が焦げないようにヘラをよく動かしながら全体を炒め、ルーが茶色になるまで弱火で炒める(約10～20分)。
- ⑤ カレー粉を入れ、混ぜる。
- ⑥ 牛乳(冷たいまま)を一気に加える。
- ⑦ ダマ(固まり)ができるないように泡だて器等で手早く混ぜる。
- ⑧ 強火にかけ、表面がツツツと泡立ってきたら火を弱める。
- ⑨ 弱めの中火にして、とろみがつくまでかき混ぜながら煮る。



和食の献立

主食 炊き赤飯 汁物 けんちん汁

主菜 鮭のレモン焼き 副菜 こまつなのかぶし

果物 りんご



けんちん汁

エネルギー 72kcal

20分

●材料

- ごま油……………小さじ1(4g)
- ごぼう……………小1/4本(25g)…半月のうす切り
- にんじん……………1/2本(80g)……いちょう切り
- 大根……………3cm分(100g)…いちょう切り
- 乾しいたけ……………1～2枚(5g)…水で戻してうす切り(長さ2cm)
- 水……………4カップ(800cc)
- 豆腐……………1/2丁(150g)
- しょうゆ……………小さじ1(6g)
- 塩……………少々(1g)



炊き赤飯

エネルギー 272kcal

30分+炊飯時間

●材料 ~大人4人分~

- 米……………1合(150g)
もち米……………1合(150g)
ささげ……………大さじ3(30g)
水……………2カップ(400cc)
ごま塩……………適量



☆ささげの代わりに「あずき」でもOK！
あずきの茹で時間は10分程度です。(アク抜き不要)

●作り方

- ① 米ともち米は一緒に洗米しておく。
- ② ささげは軽く水洗いし、水(分量外)から茹でて沸騰したらアクが出てくるのでざるにあげ、水切りする。
- ③ ②と分量の水で煮る。沸騰するまでは強火、その後は沸騰がつつと続く程度の弱火にし、やわらかくなるまで15～20分煮て冷ましておく。
- ④ 煮汁とささげを分け、炊飯器に①と煮汁を入れて2合の水加減まで水を足し、その上にささげをのせて炊く。

●作り方

- ① 鍋にごま油を入れて熱し、ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけを2～3分炒めてから、水を加えて弱火～中火で煮る。
- ② 10分程煮て、野菜がやわらかくなったら、塩・しょうゆ・豆腐を入れてひと煮立ちさせる。



鮭のレモン焼き

エネルギー 113kcal

20分

●材料

- 生鮭……………3切れ(240g)…2~3等分に切る
 砂糖……………小さじ2(6g)
 しょうゆ……………小さじ2(12g)
 レモン汁……………小さじ1(5g)



●作り方

- ① ピニール袋に生鮭を入れ、調味料とレモン汁を量り入れ、軽くもみ、5分程漬けておく。
- ② フライパンを熱し、生鮭の皮面から1~2分焼く。
※タレは入れない
- ③ 皮に焦げ目がついたら、裏返してフタをし、弱火で5~6分焼く。



盛り付けの際に切った
レモンを添えると香り
良く仕上がります。

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

野菜 350 g 以上だから サン・ゴー・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！

こまつなの煮浸し

エネルギー 47kcal



●材料

- 水 1.5カップ(300cc)
砂糖 大さじ1/2(5g)
しょうゆ 大さじ1/2(9g)
かつお節 1パック(2.5g)
にんじん 1/4(40g)せん切り又は短冊切り
こまつな 1束(200g) 2~3cm長さに切り、茎と葉の部分は分けておく
油揚げ 1枚(20g)せん切り又は短冊切りにし、熱湯をかけ、油抜きする



●作り方

- ①鍋に水・砂糖・しょうゆ・にんじんを入れ火にかける。
- ②沸騰したら、2~3分煮て、油揚げと小松菜の茎の部分を入れて1~2分煮る。
- ③小松菜の葉の部分とかつお節を入れ、混ぜながら2分程煮る。



小さいお子さんは、出来上がってからキッチンバサミで
材料の長さを1cm程度に切ると食べやすくなります。

洋食の献立

主食 パン 主菜 ポークビーンズ

副菜 はちみつサラダ デザート みかんゼリー



ポークビーンズ

●材料～大人4人分～

油	小さじ1(4g)
豚こま肉	200g
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	2/3本(100g)
トマト水煮缶(カットタイプ)	1缶(400g)
大豆水煮	1パック(150g)
ケチャップ	大さじ2(36g)
砂糖	小さじ1(3g)
塩	小さじ1/3(2g)

エネルギー 225kcal

40分

●作り方

- ① 鍋に油を熱し、肉・たまねぎ・にんじんを炒める。肉に火が通ったらトマト缶と大豆を入れる。沸騰したら弱火にして20分程煮込む。
- ② 調味料を入れ、さらに5分程煮込む。



はちみつサラダ

エネルギー 50kcal



●材料

にんじん	1/3本(50g)
キャベツ	2枚(100g)
きゅうり	1本(100g)
コーン缶	1/3缶(30g)

【ドレッシング】

酢	小さじ2(10g)
はちみつ	小さじ2(14g)
塩	小さじ1/3(2g)
油	小さじ1(4g)

●作り方

- ① 鍋ににんじんと水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰して5分経ったら、キャベツを加え、2分茹でる。
- ③ きゅうりを加え、再沸騰したら、ざるにあげ、粗熱をとる。
- ④ ドレッシングはボウルに量り入れて、よく混ぜておく。
- ⑤ ③の水気をしぼり、コーンを加えて、ドレッシングと和える。



みかんゼリー

エネルギー 55kcal



●材料～6個分～

水	240cc
みかん缶(汁)	160cc
粉寒天	3g
砂糖	大さじ2(18g)
みかん缶(実)	240g



●作り方

- ① 鍋にAを量り入れて混ぜ、火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして、混ぜながら2分程煮る。
- ③ カップに注ぎ分け、みかんの実を分け入れる。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で1時間程冷やし固める。



小分けにせず保存容器で作り、固まってから器に盛り分けることもできます。

お弁当の献立

遠足のお弁当「何にしよう?」と悩む方も多いと思います。
保育園給食を作りやすくアレンジして紹介します。

主食 おかかおにぎり 主菜 とり肉の照焼き

副菜 かぼちゃの煮物 ブロッコリーのお浸し ミニトマト

デザート さつまいもとパインのコンポート



おかかおにぎり

エネルギー 165kcal

5分

●材料(2個分)

ごはん……………100g

かつお節……………1/2パック(1g)

しょうゆ……………小さじ1/2(3g)

きざみのり……………適量

ごま塩や鮭フレークを
混ぜるのも◎



●作り方

①温かいごはんにかつお節としょうゆを混ぜ込む。

②ラップで俵型等に握ぎり、きざみのりを飾る。

とり肉の照焼き

エネルギー 95 kcal



●材料（お弁当2個分）

鶏肉	唐揚げ用2切れ(100g)	A…合わせておく
砂糖	小さじ1(3g)	
酒	小さじ1(5g)	
しょうゆ	小さじ1(6g)	
油	小さじ1/2(2g)	

●作り方

- ① ビニール袋にAの材料を入れてよくもみ、5分ほどおく。
- ② フライパンにうすく油をしき、皮を下にして鶏肉を並べて、フタをして弱火で焼く。
- ③ 2~3分置きにフタを開け、余分な油をキッチンペーパーでふき取りながら、数回裏表を返す。
- ④ 焼けたら3~4等分の一口大に切る。

※中心まで火が通っているか確認しましょう。



キッチンペーパーで余分な油をふき取る事で、焦げを防ぐ事ができます。



ブロッコリーのお浸し

エネルギー 19 kcal



●材料(お弁当2個分)

にんじん………1/3本(50g)………1cm角切りにする
ブロッコリー………1/4株(50g)………小房に分ける
かつお節………1パック(2.5g)
しょうゆ………小さじ1/3(2g)

●作り方

- ① 鍋ににんじんと水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰して5分経ったら、ブロッコリーを加えて2分茹でる。
ざるにあげて冷ます。
- ③ ②にかつお節を和えてからしょうゆを加えて混ぜる。



急いでいる時は茹でただけの
ブロッコリーを入れても◎

かぼちゃの煮物

エネルギー 51 kcal



短時間で仕上がるよう、冷凍かぼちゃを使ったレシピを紹介します。

●材料(お弁当1個分)

冷凍かぼちゃ………1片(50g)
水……………小さじ1(5g)
砂糖……………小さじ1/2(3g)
しょうゆ……………小さじ1/3(2g)

A
混ぜておく

●作り方

- ① 耐熱容器にかぼちゃとAを入れて
ラップをし、電子レンジで加熱する。
(600w1分30秒)
- ② 3~4等分に切る。



ミニトマト…窒息事故防止のため1/4個に切り分けます。

さつまいもとパインのコンポート

エネルギー 106 kcal

20分

●材料～大人6人分～

さつまいも………中1本(250g)

パイン缶詰………1缶(実:260g シロップ:160g)



●作り方

① さつまいもは皮をむき、厚さ2cmのいちょう切りにして水に浸しておく。

パイン缶は実とシロップに分け、実は8等分に切る。

② ①の水気をきり、鍋に入れ、パインの実とシロップを入れて煮る。

沸騰したら弱火にし、さつまいもがやわらかくなるまで15分程煮る。



お弁当用なので、水分が無くなるまで、煮含めると良いでしょう。

余った分は保存容器に入れて、冷蔵庫で冷やしておくと、おやつにもなります。

お弁当づくりのポイント♪

バランス

- ・主食(おにぎりやサンドイッチなど)、主菜(肉や魚、たまごを使ったメインの料理)、副菜(野菜、きのこ等を使った料理)、くだもの等のデザートを組み合わせます。食べ慣れているものを、食べやすい大きさや形にして入れると良いでしょう。

色

- ・赤・黄・緑のおかずを意識して入れます。白・黒・茶も含めて全部で3～4種類以上の色が入っていると見た目が美味しいように仕上がります。

加熱

- ・中心までしっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱に詰めると傷みにくくなります。

詰め方

- ・お弁当箱に詰める時は隙間なく入れると、崩れず、おかずが混ざることを防ぎます。

練習

- ・家庭でお弁当箱を開ける練習をしてから遠足をむかえると、戸惑うことなく、楽しいお弁当タイムになります♪

お弁当の献立



中央区立保育園・こども園 給食レシピ集

令和4年度 発行

編集・発行 中央区役所福祉保健部子育て支援課