



保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー：285kcal 食塩相当量：1.0g

納豆しらすお焼き 双葉保育園

食のつながりプロジェクト
栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ



Point

納豆としらす入りでカルシウム豊富なメニューです。お好み焼き風で、おやつにもおすすめです。卵を1/2個分入れるととまりやすく焼きやすいです。



材料

1人分

ごはん……茶碗1杯(100g)
にんじん……………10g
しらす……………10g
納豆……………1パック
[A] 青のり……………適量
めんつゆ(2倍濃縮)
……………大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1/2
ごま油……………小さじ1



作り方

- 1 にんじんは皮をむいて、細かく刻み茹でる。(たまねぎなどの野菜でもOK)
- 2 ボウルにごはん、①、[A]を入れて混ぜる。
- 3 ②に片栗粉を入れて混ぜ、おせんべいのように平たくする。
- 4 フライパンにごま油を入れて熱し、③を両面焼く。



保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー：347kcal 食塩相当量：1.2g

にんじんフレンチトースト 小泉保育園



Point

野菜も一緒にとれるので忙しい朝におすすめです。



材料

4人分

食パン(6枚切り) …… 4枚
 にんじん …… 1/2本
 [A] 卵 …… 4個
 牛乳 …… 200ml
 バター …… 40g



作り方

- 1 にんじんは皮をむいてすりおろす。
- 2 [A] と 1 を混ぜ合わせる。
- 3 食パンを食べやすい大きさに切る。
- 4 2 に 3 を漬け込む。
- 5 熱したフライパンにバターを溶かし 4 を両面焼く。



食のうながしプロジェクト
 栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生在が考えたメニュー



保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー：138kcal 食塩相当量：0.6g

チン卵(ちんたま) 北野保育園

食のながはプロジェクト
栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



Point

ほうれん草は茹でて冷凍しておくくと便利です。小松菜、チンゲン菜、にんじんなどの野菜でもOK! ハム、ベーコン、魚肉ソーセージを使ってもいいです。



材料

1人分

卵 1個
冷凍ほうれん草 30g
ウィンナー 1本



作り方

- ① ウィナーを1cm幅の輪切りにする。
- ② 耐熱容器に冷凍ほうれん草を入れて、その上に割った卵を入れる。卵黄につまようじで数か所穴をあける。
- ③ ①を②の卵のまわりに散らす。
- ④ ラップはかけず、電子レンジ600Wで2分程加熱する。





保育園の

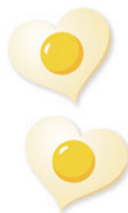
保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー:196kcal 食塩相当量:1.2g

ハートの目玉焼き 双葉保育園



Point

見た目がかわいい料理です。野菜を添えると栄養バランスが良くなります。大きいフライパンで2個作るのが目安です。



材料

2人分

卵 2個
 魚肉ソーセージ 1本
 油 大さじ1/2



作り方

- 1 魚肉ソーセージを縦半分に切る。
- 2 ①の先端1cmを残し、縦半分に切り込みを入れる。
- 3 フライパンに油を入れて、魚肉ソーセージをハート型になるように置いてつまようじで止める。
- 4 ③の中に卵を割って焼く。(溶き卵でも可)

食のうなげばプロジェクト
 栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



保育園の

保護者が考えたメニュー

1人あたり エネルギー:79kcal 食塩相当量:0.4g

野菜まぜまぜ納豆 市之倉保育園

食のながはプロジェクト
栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



Point /

野菜は細かく切ると食べやすいです。好みでしょうゆやめんつゆで味付けをしたり、大人はわさびを混ぜても美味しいです。納豆が苦手な方も食べやすいです。



材料

4人分

納豆…4パック(1パック30g)

納豆のタレ……………4袋

きゅうり……………2本

キャベツ……………60g

塩……………少々



作り方

- 1 きゅうりは1mm幅の輪切りにして塩もみする。
- 2 キャベツは1cm角に切り、塩もみする。
- 3 納豆をボウルに移し、タレを入れて混ぜる。
- 4 3に水気を切った1と2を入れてよく混ぜる。





保育園の

保護者が考えたメニュー

1人あたり エネルギー: 35kcal 食塩相当量: 0.6g

レンジで無限もやし 共栄保育園



Point

簡単に作れる一品です。温かいままでも冷めてもおいしく食べられます。



材料

6人分

もやし……………2袋(1袋200g)
中華だし……………小さじ2
ごま油……………小さじ2
[A] 砂糖……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
黒こしょう……………少々
花かつお……………小1袋
白すりごま……………大さじ1



作り方

- 1 大きめの耐熱容器に洗ったもやしと[A]を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 2 加熱終了後、花かつおとすりごまを加えて和える。



食のうながしプロジェクト
栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小生が考えたメニュー



保育園の

保護者が考えたメニュー

1人あたり エネルギー:78kcal 食塩相当量:0.4g

たまねぎベーコン 市之倉保育園

食のつながりプロジェクト
栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



Point

たまねぎは横に切ることがポイントになります。脂の多いベーコンならオリーブ油の量を控えましょう。



材料

4人分

たまねぎ……………大1個
長いベーコン…4枚(1枚15g)
オリーブ油……………大さじ1



作り方

- 1 たまねぎは皮をむき、横方向に4等分の輪切りにする。
- 2 ①にベーコンを巻き付ける。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を入れ中火で片面を焼く。
- 4 片面に焼き色がついたら裏返して弱火でふたをして蒸し焼きにする。



※ベーコンの塩味で、味付けは一切いりません。



保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー:18kcal 食塩相当量:0.1g

まるごとピーマン 市之倉保育園



Point

ピーマンがくたくたになり、へたも種も食べられます。また、ピーマンの苦みもなくなるので、小さなお子様も食べやすくなります。



材料

4人分

ピーマン……………4個
めんつゆ(ストレート)…大さじ1
★2倍濃縮の場合…大さじ1/2
★3倍濃縮の場合…小さじ1
ごま油……………小さじ1



作り方

- 1 ピーマンを洗い、そのまま耐熱容器に入れ、めんつゆ、ごま油をかける。
- 2 ラップをかけ、電子レンジ600Wで6分程加熱する。



食のながはプロジェクト
栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー



保育園の

保護者が考えたメニュー 1人あたり エネルギー：117kcal 食塩相当量：0.3g

新玉ねぎのポテトチップスサラダ 市之倉保育園

食のなごはプロジェクト
栄養アドバイザー 森管理栄養士のレシピ



Point

子どもの大好きなポテトチップスを使ったサラダです。たまねぎをにんじんに替えてもおいしいです。エネルギーが気になる方はポテトチップスの量を控えましょう。おすすめはコンソメ味！



材料

4人分

新たまねぎ……………2個
ポテトチップス…小1袋(28g)

マヨネーズ…大さじ2
[A] 塩……………少々
こしょう……………少々



作り方

- 1 新たまねぎの皮をむき、薄くスライスし、水にさらし辛みをとる。
- 2 1の水気を切り、ボウルに入れる。
- 3 2に砕いたポテトチップス、[A]を加えて和える



保育園の保護者が考えたメニュー

小学生が考えたメニュー