

＼ こども園のおいしい給食メニュー集 ／



公立こども園の給食で人気のメニューを記載しています。

今日紹介したじゃこぴーふりかけも記載されています😊

＼ こども園の離乳食メニュー集 ／



公立こども園での離乳食の進め方や、おすすめメニューを記載しています。

離乳食は個人差があるので、あくまで参考程度に見てください。

堺市立こども園 食育 ホームページの紹介！

毎月の献立表や食育だより、こども園で人気のレシピ紹介などを掲載しています。



堺市こども園食育

育児講座



2025年11月12日(水)

1. 野菜を使った手作りふりかけの実演クッキング
2. 手作りふりかけを使って、皆でおにぎり作り♪
3. 給食メニュー集、離乳食メニュー集の紹介



じゃことぴーまんを使ったぶりかけです♪

普段ピーマンが苦手なこどもでもパクパク食べられるので、こども園でも人気のぶりかけです。ピーマンを大きく切ると、おかず（副菜）としても食べられます😊

【材料(こども4人分)】

- ピーマン…24 g (2/3 個)
- ちりめんじゃこ…16 g
- 植物油……1.6 g (小さじ 1/2)
- さとう……0.8 g (小さじ 1/3)
- しょうゆ…3.2 g (小さじ 1/2)

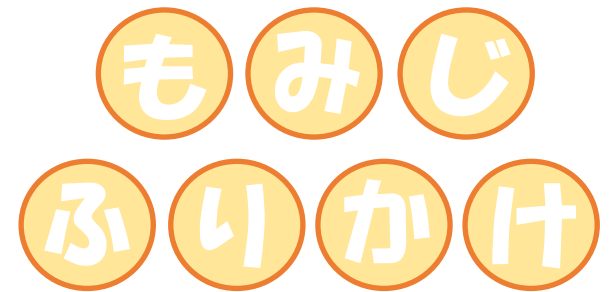


【作り方】

- ① ピーマンはみじん切りにする。
- ② ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きをする。
- ③ フライパンに油を熱しピーマンを炒める。
- ④ ピーマンに火が通ったら、ちりめんじゃこ・さとう・しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒めたら完成♪

👉 ちりめんじゃこをかつお節に変えてもおいしいです。

👉 分量も記載しましたが、測らずざっくりで作りたい場合は、まず、さとうとしょうゆを同量（スプーン1杯ずつなど）入れて、味を見ながら調整すると良いです。個人的には、甘めに作った方がおいしいです。



にんじんで、秋らしい紅葉（もみじ）の色を表現したぶりかけです♪

野菜が苦手なこどもからも、にんじんは不思議と人気があるので、挑戦しやすいぶりかけです。かつお節や白ごまも入るので、食べやすい味付けです😊

【材料(こども4人分)】

- にんじん…44 g (1/3 本)
- 白ごま……4 g (小さじ 2)
- かつお節…2 g
- 植物油……2 g (小さじ 1/2)
- さとう……1.2 g (小さじ 1/2)
- しょうゆ…4 g (小さじ 2/3)



【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、フードプロセッサーや包丁などでみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱しにんじんを炒める。
- ③ にんじんの水気がなくなり、少しやわらかくなったら、白ごま・かつお節・さとう・しょうゆを加え、再度汁気がなくなるまで炒めたら完成♪

👉 うすくちしょうゆを使用すると、紅葉の色がよりきれいに再現できます。

👉 分量も記載しましたが、測らずざっくりで作りたい場合は、まず、さとうとしょうゆを同量（スプーン1杯ずつなど）入れて、味を見ながら調整すると良いです。個人的には、甘めに作った方がおいしいです。