

～堺市立幼保連携型認定こども園からお届けします～

# こども園のおいしい 給食 メニュー集



# はじめに

堺市立幼保連携型認定こども園の給食やおやつは、乳幼児の成長に必要な栄養量を摂取する役割を担うとともに、食べることを楽しみ、食に興味・関心を持つこどもに育つことを願い提供しています。

園での給食は【うす味】を基本としているので、だしのうま味と素材の味があじわえます。また、【昆布と削り節】で時間をかけ、うま味がしっかり出るように丁寧にだしを取っています。

和食を基本としていますが、洋風献立も取り入れています。洋風のだしは、【鶏がらと野菜】で時間をかけて鶏がらスープを取っています。カレーライスやハヤシライスなどの【ルー】も手づくりで、こどもたちの人気メニューの一つになっています。

毎日の給食を楽しみにしてもらえるように献立を作成し、日々安全・安心を心がけ美味しい給食になるよう調理をしています。こどもたちが笑顔で給食を食べている姿を見ると、こども園で働く職員すべてが笑顔になります。

冊子には、こどもたちの人気メニューなども沢山取り入れています。ご家庭でもぜひご活用ください。また、毎月の【食育だより】を通して、地産地消や和食などの食に関する様々な情報を保護者の方に向けて発信しています。その一部を抜粋し掲載していますので、参考にさせていただければと思います。

この冊子を活用していただくことで、食べることが大好きなこどもたちに成長する一助となれば幸いです。

■『食育だより』から食の情報をお届けします ~毎月発行の『食育だより』から抜粋~

- ▼地産地消について
- ▼和食のおはなし
- ▼大切にしたい【共食】について
- ▼食品ロスを減らしましょう

■おすすめ！こどもたちが大好きな給食メニューから

<b>主食</b>	● 季節のごはん	2
	● 定番の人気メニュー	3
<b>主菜</b>	● パクパク食べるお魚のメニュー	5
	● 大好きなお肉のメニュー	6
<b>副菜</b>	● 堺産野菜を使った地産地消メニュー	7
	● 季節の野菜のおかず(コラム:だしのとり方)	8
<b>汁物</b>	● 季節の汁物	10
	● こどもが大好きな汁物	11

■栄養士からのワンポイントアドバイス

- ▼標準計量カップ・スプーンの重量表 (g)
- ▼どのくらい必要? 家庭の備蓄

1  
2  
3  
5  
6  
7  
8  
10  
11  
12



# 『食育だより』から食の情報をお届けします

毎月発行の  
『食育だより』  
から抜粋

食文化

## 地産地消とは？

地域で生産されたものを  
地域で消費すること

地産  
地消

毎月19日に  
郷産の食材を取り  
入れています！

### 安全安心

生産者の顔や生産状況が  
見えるので、安心して食べる  
ことができます。



### 新鮮

近くでとれるので、新鮮な  
旬の食材が手に入ります。

## 地産地消はよいことがいっぱい

### 環境にやさしい

生産地が近いので、輸送に  
かかるエネルギーやCO<sub>2</sub>排  
出量の削減につながります。

### 地域の活性化

地元で作ったものを地元で  
消費するので、地域経済や  
地域産業が活性化します。

### 食文化の継承

地元の食材を使うので、  
昔から食べられている  
料理も受け継がれます。

## 大切にしたい「共食」

食事は、こどもたちの心やからだの成長に  
大きな影響を与えます。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽し  
さを実感することができ、心の豊かさをもたら  
すことにもつながります。「こ食」を避け、みん  
なで楽しく食卓を囲むように心がけることが大  
切です。

また、みんなで食卓を囲んで共に食べるこ  
とを「共食」といいます。共食をすることで、こ  
どもの心身の成長や発達の変化を日々見るこ  
とができるため、こどもの成長や変化にあわせ  
た食事内容に変えていくことができます。

また、食卓で食材や食文化のことを話した  
り、食事のマナーを教えたりするなどコミュニ  
ケーションも取りやすくなります。

## 食を通じたコミュニケーション

「こ食」という言葉を知っていますか？

家庭の食卓で起こりやすい  
「孤食」「個食」「固食」「濃食」  
「小食」「粉食」「子食」が、  
避けた方がいい7つの【こ食】です。

\*孤食：一人で食べる

\*個食：複数で食卓を囲んでいても、食べて  
いるものがそれぞれ違う

\*固食：同じものばかりを食べる

\*濃食：濃い味付けのものばかりを食べる

\*小食：ダイエットのために必要以上に食事量を  
制限すること

\*粉食：パン、麺類など粉から作られたもの  
ばかり食べる

\*子食：こどもだけで食べる

## 食品ロスを減らしましょう

“食品ロス”とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。「料理に使う前に野菜が傷んでしまった…」「買い置きした食品の消費・賞味期限が切れてしまった…」といった経験はありませんか？食べ物の“もったいない”を減らせるよう、家庭でもできることから取り組んでみましょう。

### 買い物では…

#### 買い物メモの作成

買いすぎ防止につながります。

#### 使い切れる分だけ購入

今日使うもの、補充する食材など、メモを  
活用して使い切れる分だけ買しましょう。  
バラ売りや少量パックも便利です。

#### すぐに使うものは、「てまえどり」

消費・賞味期限に近いものが売れ残ると、食品ロス  
になります。購入してからすぐに使う食品は、商品  
棚の手前から取りましょう。

### 料理では…

#### ●家族が食べられる量を把握

食べる分だけ作る、盛り付けるようにしましょう。

#### ●野菜は丸ごと使用

例えば、大根・かぶは葉や茎も食べられます。  
にんじん・かぼちゃは皮まで食べられます。  
店で売っているニラの茎は切り落とさず、  
そのまま全部食べられます。

#### ●残った料理はリメイク

料理レシピサイトの「クックパッド『消費者庁のキッチン』」に  
レシピが掲載されています。ぜひご参考に。

消費者庁のキッチン

検索

食に関する  
問題

# ♥おすすめ！こどもたちが大好きな給食メニューから

## 季節のごはん

春  
spring

### 春のそぼろごはん



材料 (6人分)

・精白米	2合	・鶏ミンチ	150g
・人参	2/3本(100g)	・土生姜(しぼり汁)少々	
・絹さや	6枚	・だし汁	120ml
・だし汁	適量	・さとう	小さじ2
		・しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① 精白米は洗しておく。
- ② 人参は薄い輪切りにして花型に抜き、残りは細かくきざむ。
- ③ 水気を切った①を炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を加え、②の細かくきざんだ人参をのせて炊飯する。
- ④ 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- ⑤ 鍋に鶏ミンチ・④・だし汁・さとう・しょうゆを入れ、火にかけて鶏そぼろをつくる。
- ⑥ ②の花型のにんじんはだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 絹さやは斜め半分に切り、だし汁で煮る。
- ⑧ 炊き上がった③を盛り付けたら、⑤・⑥・⑦で飾り付ける。

★Oneポイント★

鶏そぼろのごはんに、人参と絹さやでお花をイメージして飾り付けています。

夏  
summer

### 七夕ごはん



材料 (6人分)

・精白米	2合	・だし汁	30ml
・とうもろこし	1/3本 (正味50g)	・さとう	小さじ1/2
・人参	1/3本(60g)	・しょうゆ	小さじ1/2
・塩(1)	小さじ1/2		
・小松菜	1/2束(90g)		
・ちりめんじゃこ	10g		
・植物油	適量		
・塩(2)	少々		

作り方

- ① 精白米は洗しておく。
- ② 人参は薄い輪切りにして星型に抜き、抜いた残りは細かくきざんでおく。とうもろこしは実を削いでおく。
- ③ 水気を切った①を炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を加える。
- ④ ③に②の細かくきざんだ人参・とうもろこし・塩(1)を加え、炊飯する。
- ⑤ ②の星型の人参をだし汁・さとう・しょうゆでやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 小松菜は細かくきざみ、ちりめんじゃこは塩抜きする。
- ⑦ フライパンに植物油を入れ、⑥を炒め、塩(2)で味をととのえる。
- ⑧ 炊き上がった④を盛り付け、⑤・⑦で飾り付けする。

★Oneポイント★

天の川に見立てて盛り付けます。盛り付けや人参の型抜きを親子でチャレンジすると楽しいですね。

秋  
autumn

### にんじゃごはん



材料 (6人分)

・精白米	2合	・だし汁	適量
・人参	1/3本(60g)	・淡口しょうゆ	大さじ1
・ちりめんじゃこ	40g	・料理酒	小さじ2
		・白ごま	小さじ2

作り方

- ① 精白米は洗しておく。
- ② 人参はみじん切りにする。ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きする。
- ③ 水気を切った①を炊飯器に入れ、淡口しょうゆ・料理酒を加える。
- ④ だし汁を2合の目盛りまで加えて混ぜ、②をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がった④を盛り付け、白ごまをふりかける。

★Oneポイント★

にんじんとちりめんじゃこで「にんじゃごはん」です。人参の旬は、【春から夏】【秋から冬】と年2回あります。



冬  
winter

### 大根ごはん



材料 (6人分)

・精白米	2合	・だし汁	適量
・大根	90g	・淡口しょうゆ	大さじ1
・人参	1/3本(40g)		
・うすあげ	1.5枚(30g)		

作り方

- ① 精白米は洗しておく。
- ② 大根・人参は食べやすい大きさに切る。うすあげは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 水気を切った①を炊飯器に入れ、淡口しょうゆを加える。
- ④ だし汁を2合の目盛りまで加えて混ぜ、②をのせて炊飯する。

★Oneポイント★

大根葉を入れると、青みが入り彩りが豊かになります。大根葉は一緒に炊き込んでよいですが、別にゆでて、炊き上がったご飯に散らすと彩りがきれいです。冬大根は甘みがあるので、ほんのり甘みのあるごはん炊き上がります。



# 定番の人気メニュー

## カレーライス



### 材料 (5人分)

ごはん	5人分	★カレー粉	大さじ1/2
牛肉	150g	★チーズ	15g
玉葱	1個(200g)	★ケチャップ	小さじ2
じゃがいも	1個(150g)	★ウスターソース	小さじ2
人参	1/2本(75g)	★トンカツソース	小さじ2
にんにく	少々	★しょうゆ	少々
植物油	適量		
鶏がらスープ	500ml		
りんご	少々		

### ルーの材料

小麦粉	50g	バター	25g
植物油	大さじ2		

### 下準備

- ルーを作る。  
(フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら小麦粉を加え、植物油でのばしながら、なめらかになるまで20~30分ほど弱火~中火で炒める。)
- 牛肉・玉葱・じゃがいも・人参は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。りんごはすりおろしておく。

### 作り方

- 鍋に植物油を入れ、にんにくを炒める。
- 香りが立ってきたら、牛肉を色が変わるまで炒める。
- 玉葱・じゃがいも・人参を加え、全体に油がなじんだら、鶏がらスープを加える。
- 煮立ってきたらアクを取り、弱火~中火で具材がやわらかくなるまで煮込む。
- りんごと★を加えて味をととのえる。
- チーズが溶けたらいったん火を止め、ルーを少しずつ加えてよく混ぜる。(ルーの量はとろみの具合で加減してください。)
- 再び火にかけ、とろみをつける。
- ごはんを盛り付け、⑦をかける。

### ★Oneポイント★

肉は牛・豚・鶏・ミンチなど何でも良いです。

## ハヤシライス



### 材料 (5人分)

ごはん	5人分	★チーズ	15g
牛肉	150g	★トマトピューレ	40g
玉葱	1個(200g)	★ケチャップ	大さじ3
じゃがいも	1個(150g)	★ウスターソース	小さじ1
人参	1/2本(75g)	★トンカツソース	小さじ2
植物油	適量	★しょうゆ	少々
鶏がらスープ	500ml	★塩・こしょう	少々
りんご	少々		
セロリ	1/4本(25g)		

### ルーの材料

小麦粉	50g	バター	25g
植物油	大さじ2		

### 下準備

- ルーを作る。  
(フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら小麦粉を加え、植物油でのばしながら、なめらかになるまで20~30分ほど弱火~中火で炒める。)
- 牛肉・玉葱・じゃがいも・人参は食べやすい大きさに切る。りんごはすりおろしておく。セロリはみじん切りにする。

### 作り方

- 鍋に植物油を入れ、牛肉を色が変わるまで炒める。
- 玉葱・じゃがいも・人参を加え、全体に油がなじんだら、鶏がらスープを加える。
- 煮立ってきたらアクを取り、弱火~中火で具材がやわらかくなるまで煮込む。
- りんご・セロリ・★を加えて味をととのえる。
- チーズが溶けたらいったん火を止め、ルーを少しずつ加えてよく混ぜる。(ルーの量はとろみの具合で加減してください。)
- 再び火にかけ、とろみをつける。
- ごはんを盛り付け、⑥をかける。

### ★Oneポイント★

手作りのルーです。りんごやセロリで味に深みを出しています。また、ケチャップのかわりに生のトマトを入れるとさらにコクが増します。

## トントン丼



### 材料 (5人分)

ごはん	5人分	★さとう	大さじ1
豚肉	200g	★しょうゆ	大さじ1
人参	1/3本(50g)	★みりん	大さじ1/2
玉葱	1個(200g)		
生しいたけ	2枚(25g)		
ねぎ	4本(25g)		
だし汁	250ml		

### 作り方

- 豚肉・人参・玉葱・生しいたけ・ねぎは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚肉・人参・玉葱・生しいたけを入れる。
- 具材がやわらかくなったらねぎと★を加えて煮る。
- ごはんを盛り付け、③をかける。

### ★Oneポイント★

豚肉はビタミンB群が豊富で、疲労回復に効果的です。  
【豚=トン】から【トントン丼】と名付けました。



## 豆腐そぼろ丼



### 材料 (5人分)

ごはん	5人分	・土生姜(しぼり汁)	少々
豆腐	250g	・植物油	適量
豚ミンチ	125g	・だし汁	250ml
玉葱	1個(150g)	★さとう	大さじ1
人参	1/3本(50g)	★しょうゆ	小さじ2
生しいたけ	2枚(25g)	★料理酒	大さじ1/2
ねぎ	4本(25g)	・片栗粉	小さじ1

### 作り方

- 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- 豆腐・ねぎは食べやすい大きさに切る。玉葱・人参・生しいたけはみじん切りにする。
- 鍋に植物油を入れ、豚ミンチを炒める。
- 色が変わってきたら、玉葱・人参・生しいたけを加え、さらに炒める。
- 豆腐を入れて軽く炒め合わせたら、だし汁・★・①を加えて煮る。
- 煮立ったらねぎを加え、さらにひと煮立ちさせる。
- 一旦火を止めて水溶き片栗粉を加え、ダマにならないよう混ぜる。
- 再び加熱しとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
- ごはんを盛り付け、⑧をかける。

### ★Oneポイント★

豚ミンチのかわりに、鶏ミンチでも良いです。

# 定番の人気メニュー

## 焼きそば



### 作り方

- ① 豚肉・ピーマン・もやし・玉葱・人参・キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに植物油を入れ、①を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら中華めんを加え、混ぜ合わせる。
- ④ ★を加え、さらに炒める。
- ⑤ ④を盛り付けたら、青のり粉をふりかける。

### 材料 (5人分)

・中華めん	4袋	★ウスターソース	大さじ1
・豚肉	150g	★トンカツソース	大さじ2
・ピーマン	1個(25g)	★ケチャップ	大さじ1
・もやし	75g	★塩	少々
・玉葱	1/2個(125g)	・青のり粉	少々
・人参	1/2本(75g)		
・キャベツ	4枚(200g)		
・植物油	適量		



### ★Oneポイント★

少し甘めでこども向けの味付けです。  
卵で巻いて、オムそばにしても美味しいです。

## ナスとベーコンのトマト Pasta



### 作り方

- ① スパゲティは袋の表示通りに茹で、茹で上がったら植物油(1)を絡めておく。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ なす・ベーコン・玉葱・人参・トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに植物油(2)を入れ、②を炒める。
- ⑤ 香りが立ってきたら、③を加えてさらに炒める。
- ⑥ 火が通ったら、★を加える。
- ⑦ さらに①を入れ、よく絡ませる。
- ⑧ ⑦を盛り付けたら、粉チーズをふりかける。

### 材料 (5人分)

・スパゲティ	175g	★ケチャップ	大さじ5
・植物油(1)	適量	★バター	5g
・なす	1本(100g)	★塩・こしょう	少々
・ベーコン	75g	・粉チーズ	小さじ1
・玉葱	1個(200g)		
・人参	1/2本(75g)		
・トマト	1/2個(75g)		
・にんにく	少々		
・植物油(2)	適量		

### ★Oneポイント★

野菜がたっぷり入ったケチャップ味の食べやすいパスタです。生トマトの酸味と甘みが味のポイントです。

## 和風カレーうどん



### 作り方

- ① うすあげは熱湯をかけ、油抜きしておく。
- ② 豚肉・うすあげ・玉葱・人参・ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③ ②をだし汁で煮る。
- ④ 火が通ったら淡口しょうゆ・みりん・カレー粉を加える。
- ⑤ 一旦火を止めて水溶き片栗粉を加え、ダマにならないよう混ぜる。
- ⑥ 再び加熱しとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 湯通ししたうどんを盛り付け、⑥をかける。

### 材料 (5人分)

・茹でうどん	4玉	・だし汁	900ml
・豚肉	125g	・淡口しょうゆ	大さじ3
・うすあげ	1枚(25g)	・みりん	大さじ2
・玉葱	1個(200g)	・カレー粉	小さじ1
・人参	1/3本(50g)	・片栗粉	大さじ2
・ねぎ	4本(25g)		

### ★Oneポイント★

だしの風味が効いて、美味しく仕上がります。  
残りカレーを利用することもできます。カレーにだし汁を適量入れ、しょうゆで味をととのえ最後に片栗粉でとろみをつけます。

## じゃこピーごはん



### 作り方

- ① ピーマンはみじん切りにする。  
ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きする。
- ② フライパンに植物油を入れ、ピーマンを炒める。
- ③ ピーマンに火が通れば、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る。
- ④ ごはんを盛り付け、③をふりかける。

### 材料 (5人分)

・ごはん	5人分
・ピーマン	1個(30g)
・ちりめんじゃこ	25g
・植物油	適量
・さとう	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1



### ★Oneポイント★

ピーマンが苦手なこどももパクパク食べられます。  
また、ちりめんじゃこにはこどもの成長には欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。



# パクパク食べるお魚のメニュー

## さわらのゆうあん焼き



### 作り方

- ① ゆずは汁を搾った後、輪切りにする。
- ② ①の搾り汁を★と合わせ、①の輪切りを入れる。
- ③ さわらと②を合わせ、味をなじませる。
- ④ ゆずの輪切りを取り出し、さわらの汁気を切り、グリルなどで両面焼いて火を通す。

### 材料(4人分)

・さわら	4切れ	★さとう	小さじ1
・ゆず	1/2個(50g)	★しょうゆ	小さじ1
		★料理酒	小さじ1
		★みりん	小さじ1



### ★Oneポイント★

魚は鮭などの他の魚でも良いです。ゆうあん焼きは、しょうゆ・酒・みりんにゆずの輪切りを加えて魚を漬け込み、焼きます。調味液にみりんが入り揚げやすくなるため、火加減に注意してください。

## さわらの竜田揚げ



### 作り方

- ① 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとった後、★と合わせる。
- ② さわらと①を合わせ、味をなじませる。
- ③ さわらの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ④ 170~180℃の油で揚げる。

### 材料(5人分)

・さわら	5切れ	★さとう	小さじ2
・土生姜(しぼり汁)	少々	★しょうゆ	小さじ2
		★料理酒	小さじ1
		・片栗粉	大さじ5
		・植物油	適量



### ★Oneポイント★

竜田揚げとは、肉や魚にしょうゆなどで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた料理です。こどもが大好きなメニューです。魚は鮭やさばなどでも良いです。

## 鮭のマヨネーズ焼き



### 作り方

- ① 玉葱・パセリをみじん切りにする。
- ② ①とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ 鮭に②を塗り、グリルなどで焼いて火を通す。

### 材料(5人分)

・鮭	5切れ
・玉葱	1/4個(50g)
・パセリ	少々
・マヨネーズ	50g



### ★Oneポイント★

玉葱・パセリの代わりに、小口切りにしたねぎやみじん切りにした人参でも、美味しく仕上がります。又、アルミホイルで器を作り、1切れずつのせ上から②をかけてオーブントースターで焼くこともできます。少し味に変化をつけて、アレンジメニューもいかがですか。

【のりマヨ】…マヨネーズ+青のり+しょうゆ  
【ねぎマヨ】…マヨネーズ+きざみねぎ+しょうゆ



## 鮭フライ



### 作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、下味をつける。
- ② ①に小麦粉・溶き卵・パン粉を順番につける。
- ③ 170~180℃の油で揚げる。

### 材料(5人分)

・鮭	5切れ
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・小麦粉	40g
・卵	20g
・パン粉	40g
・植物油	適量



### ★Oneポイント★

魚の臭みが消えて、美味しく仕上がります。魚は、自身魚やアジなどでも良いです。フライにすると、魚が苦手なこどももパクパク食べられます。ケチャップやタルタルソースなどを添えて、味に変化をつけても良いです。

# 大好きなお肉のメニュー

## 豚肉の生姜焼き



### 作り方

- ① 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとった後、★と合わせる。
- ② 熱したフライパンに豚肉をのせ、両面に焼き目をつけ火を通す。
- ③ ①を加え、絡ませる。

### 材料 (5人分)

豚ロース生姜焼き用 5枚(200g)	★さとう 小さじ2	★しょうゆ 小さじ1
土生姜(しぼり汁)少々	★みりん 小さじ1/2	★料理酒 小さじ1/2



### ★Oneポイント★

薄切り肉でも美味しく仕上がります。  
下準備の時に、豚肉のすじを切っておくと肉が縮みにくいです。

## 焼肉



### 作り方

- ① 牛肉・にらは食べやすい大きさに切る。  
玉葱・人参は太めの細切りにする。
- ② りんご・にんにくはすりおろす。  
土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- ③ ★と②を合わせておく。
- ④ フライパンに植物油を入れ、①を炒める。
- ⑤ 牛肉に火が通ったら、③を加えて味付けし、さらに炒める。

### 材料 (5人分)

牛肉 200g	★赤みそ 小さじ2	★さとう 小さじ1
にら 1/4束(25g)	★しょうゆ 小さじ1	★みりん 小さじ1/4
玉葱 1/2個(100g)		
人参 1/2本(75g)		
植物油 適量		
りんご 少々		
にんにく 少々		
土生姜(しぼり汁)少々		



### ★Oneポイント★

手作りのタレです。  
みそは、赤みそ以外に白みそ・合わせみそなどもOKです。  
大人用には、コチュジャンや豆板醤などを入れて味にアクセントをつけても美味しいです。

## ポークチャップ



### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉葱は太めの薄切りにする。  
★は合わせて混ぜておく。
- ② フライパンに植物油を入れ、豚肉・玉葱を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、★を加えてさらに炒める。
- ④ 水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。

### 材料 (5人分)

豚肉 200g	★ケチャップ 大さじ3
玉葱 1/2個(100g)	★トンカツソース 小さじ1
植物油 適量	★さとう 小さじ1
	★料理酒 大さじ1/2
	片栗粉 小さじ1



### ★Oneポイント★

片栗粉は、水ではなく、あらかじめ★の調味料に溶かしておいても良いです。  
片栗粉でとろみをつけるので、肉に味がよく絡まり美味しいです。お弁当のおかずにも最適です。

## 牛肉とごぼうの炒め煮



### 作り方

- ① 牛肉・玉葱は食べやすい大きさに切る。  
ごぼうはさががき又は薄切りにし、水にさらしておく。  
土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- ② フライパンに植物油を入れ、牛肉・玉葱・ごぼうを炒める。
- ③ ★と土生姜のしぼり汁を加え、煮る。

### 材料 (5人分)

牛肉 200g	★だし汁 25ml
ごぼう 1/4本(50g)	★さとう 小さじ2
玉葱 1/2個(100g)	★しょうゆ 小さじ2
土生姜(しぼり汁)少々	★料理酒 小さじ1
植物油 適量	



### ★Oneポイント★

肉は牛・豚・鶏・ミンチなど何でも良いです。  
甘辛い味付けなので、ごぼうの臭みが気になることも美味しく食べられます。

## 鶏肉の香味焼き



### 作り方

- ① 玉葱をすりおろし、しょうゆ・料理酒と合わせておく。
- ② 鶏肉を適当な大きさに切る。
- ③ ①と②を合わせ、味をなじませる。
- ④ 熱したフライパンに③のをせ、両面に焼き目をつけ火を通す。

### 材料 (5人分)

・鶏肉	250g
・玉葱	1/4個(50g)
・しょうゆ	小さじ1
・料理酒	小さじ1/2



### ★Oneポイント★

調味液で味付けした鶏肉は焦げやすいので、火加減に注意してください。  
香味焼きは、鮭などの魚でも美味しくできます。

## 鶏のからあげ



### 作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとった後、★と合わせる。
- ③ ①と②を合わせ、味をなじませる。
- ④ 鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 170～180℃の油で揚げる。

### 材料 (5人分)

・鶏肉	250g	★さとう	小さじ2
・土生姜(しぼり汁)少々		★しょうゆ	小さじ2
		★料理酒	小さじ1
		・片栗粉	大さじ5
		・植物油	適量



### ★Oneポイント★

片栗粉を使用しているので、カラッと仕上がります。  
お好みで、にんにくのすりおろしを加えると味に変化が出ます。  
衣に、青のりを加えると磯辺風味のからあげになります。

## 県産野菜を使った地産地消メニュー

### 五色煮



### 作り方

- ① 小松菜は下茹でし、食べやすい大きさに切る。キャベツ・にんじん・平天は、太めの細切りにする。うすあげは油抜きをし、細切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。

### 材料 (5人分)

・小松菜	1/2袋(125g)	★さとう	小さじ1/2
・キャベツ	2枚(100g)	★しょうゆ	小さじ1
・人参	25g	★みりん	小さじ1/4
・うすあげ	1枚(25g)		
・平天	1枚(25g)		
・だし汁	適量		



### ★Oneポイント★

五色煮は「ごしきに」と読み、五つの色が入った煮物です。小松菜の代わりにほうれん草、キャベツの代わりに白菜、平天の代わりにしめじなどアレンジしても良いです。

### ナムル風煮



### 作り方

- ① ほうれん草は下茹でし、食べやすい大きさに切る。もやしは食べやすい大きさに切る。人参は太めの細切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。
- ④ 最後に、白ごま・ごま油を入れる。

### 材料 (5人分)

・ほうれん草	3/4袋(125g)	★さとう	小さじ1
・もやし	1/3袋(75g)	★しょうゆ	小さじ1
・人参	25g	・ごま油	適量
・白ごま	小さじ2		
・だし汁	適量		



### ★Oneポイント★

白ごまは先に乾煎りしておくこと、より香りが立ちます。  
チンゲン菜や小松菜などでも美味しく仕上がります。

# 季節の野菜のおかず

春  
spring

## 菜の花の土佐煮



### 作り方

- ① 菜の花は食べやすい大きさに切る。  
白菜・人参は太めの細切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。
- ④ 最後に花かつおを加え、ひと煮立ちさせる。

### 材料 (5人分)

・菜の花	1/4束(50g)	★さとう	小さじ1/2
・白菜	150g	★しょうゆ	小さじ1
・人参	25g	★みりん	小さじ1/4
・花かつお	5g		
・だし汁	適量		



### ★Oneポイント★

菜の花の代わりに、ほうれん草や小松菜(100g程度)を使っても美味しくできます。  
菜の花には特有の苦みがありますが、花かつおの風味があるので、とても食べやすく仕上がります。

## マセドアンサラダ



### 作り方

- ① ジャがいも・にんじん・きゅうりは、1cm程度の角切りにする。
- ② ①を茹で、やわらかくなったら湯を切り、マヨネーズを入れて煮る。

### 材料 (5人分)

・ジャがいも	1個(200g)		
・にんじん	1/3本(50g)		
・きゅうり	1/2本(50g)		
・マヨネーズ	大さじ3		



### ★Oneポイント★

「マセドアン」は切り方のことで、食材を1cm程度の角切りにしたもののことです。  
りんごやレーズンを入れると、甘みが入るため味に変化がでます。

夏  
summer

## 山家煮

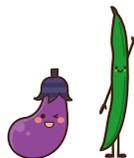


### 作り方

- ① 鶏肉・なす・玉葱・人参・三度豆は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に鶏肉・なす・玉葱・人参を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。
- ④ 最後に三度豆を加え、ひと煮立ちさせる。

### 材料 (5人分)

・鶏肉	50g	★さとう	小さじ2
・なす	1本(100g)	★しょうゆ	小さじ2
・玉葱	1/4個(50g)	★みりん	小さじ1
・人参	1/3本(50g)		
・三度豆	2本(10g)		
・だし汁	適量		



### ★Oneポイント★

山家煮は「やまがに」と読み、山里で採れる野菜などを下茹でせずそのまま煮た料理です。

## 春雨の甘酢煮

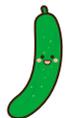


### 作り方

- ① はるさめは水で戻して食べやすい長さに切る。  
きゅうり・人参は細切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。

### 材料 (5人分)

・はるさめ	25g	★酢	大さじ1/2
・きゅうり	1/2本(50g)	★さとう	小さじ2
・人参	25g	★しょうゆ	小さじ1/2
・だし汁	適量	★塩	少々



### ★Oneポイント★

ハムやベーコン、ツナ(50g程度)を入れても美味しいです。  
酢に火が通るため、酸味がまろやかになりこどもも食べやすい味です。

# 季節の野菜のおかず

秋  
autumn

## なすの炒め煮



### 作り方

- ① なすは食べやすい大きさに切る。玉葱・人参・ピーマンは太めの細切りにする。土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- ② フライパンに植物油を入れ、なす・玉葱・人参・ピーマンを炒める。
- ③ ★と土生姜のしぼり汁を加え、煮る。

### 材料 (5人分)

・なす	2本(125g)	★だし汁	25ml
・玉葱	1/2個(75g)	★さとう	小さじ1
・人参	25g	★しょうゆ	小さじ1
・ピーマン	1個(25g)	★みりん	小さじ1/2
・土生姜(しぼり汁)少々			
・植物油	適量		



### ★Oneポイント★

豚肉ミンチや鶏肉ミンチ(50g程度)を入れると、肉のうまみが入ります。肉を入れる場合は、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけると、全体に味が絡んで美味しいです。

冬  
winter

## 炒めなます



### 作り方

- ① 大根・人参は細切りにする。うすあげは油抜きをして細切りにする。干しいたけは水で戻し、細切りにする。
- ② フライパンに植物油を入れ、①を炒める。
- ③ ★を加えて煮詰める。
- ④ 具材がやわらかくなったら白ごまを加える。

### 材料 (5人分)

・大根	125g	★だし汁	50ml
・人参	25g	★酢	小さじ2
・干しいたけ1枚(2.5g)		★さとう	大さじ1
・うすあげ	1枚(15g)	★しょうゆ	小さじ1
・白ごま	小さじ2		
・植物油	適量		



### ★Oneポイント★

炒めるのでコクが出て、美味しく仕上がります。酢にも火が通るため、酸味がまろやかになりこどもも食べやすい味付けになっています。

## きんぴらごぼう



### 作り方

- ① ごぼうはさがき又は細切りにし、水にさらしておく。人参・ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンに植物油を入れ、①を炒める。
- ③ ★を加えて煮詰める。

### 材料 (5人分)

・ごぼう	1/2本(6g)	★だし汁	25ml
・人参	1/4本(35g)	★さとう	小さじ1
・ピーマン	1個(25g)	★しょうゆ	小さじ1
・植物油	適量	★みりん	小さじ1/2



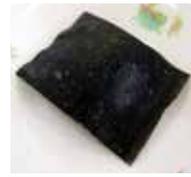
### ★Oneポイント★

れんこんや三度豆を入れると、具沢山の五目きんぴらになります。ごぼうの代わりにれんこんを入れ、きんぴられんこんにしても美味しいです。味のアクセントに、ごま油を入れるとコクが増します。



## コラム

昆布



削り節



### 材料(参考分量)

水	600ml
昆布	5cm角
削り節	15g

## ～だしのとりかた～

### 作り方

#### 昆布だし

- ① 鍋に昆布と水を入れ、しばらくおいてから火にかける。
- ② 昆布からふつふつと泡が出てきたらしばらく加熱して昆布を引き上げる。

#### 混合だし

- ③ 昆布を引き上げた後、だし汁を沸騰させる。
- ④ ③に削り節を入れ、沸騰させないように5分程度あくをとりながら加熱する。
- ⑤ 火を止めて5分おき、こす。

### ★Oneポイント★

お茶パックに昆布と削り節を入れ、鍋に水とだしパックを入れて火にかけて煮出すと手軽にだしがとれます。

# 季節の汁物

春  
spring

## ジュリアンスープ



### 作り方

- ① キャベツ・玉葱・人参・セロリは繊維にそって細く切る。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に鶏がらスープを入れて火にかけ、沸騰したらパセリ以外の具材を加える。
- ③ 具材がやわらかくなったら淡口しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえ、パセリを加える。

### 材料 (5人分)

・キャベツ	1枚(50g)	・鶏がらスープ	600ml
・玉葱	1/4個(50g)	・淡口しょうゆ	小さじ1
・人参	25g	・塩・こしょう	少々
・セロリ	15g		
・パセリ	少々		



### ★Oneポイント★

ジュリアンスープとは、細く千切りにした野菜の入ったスープのことです。野菜のやさしい味がするスープです。

夏  
summer

## 天の川汁



### 作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさ、人参は千切り、オクラは3mm程度の幅に切る。ゆばは水で戻して食べやすい大きさに切る。そうめんは半分の長さに折って茹で、ざるにあげる。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉・ゆば・人参を入れる。
- ③ 具材がやわらかくなったらオクラを入れてさっと火を通し、淡口しょうゆで味をととのえる。
- ④ 器に①のそうめんと③のすまし汁を入れる。

### 材料 (5人分)

・鶏肉	50g	・だし汁	600ml
・ゆば	2.5g	・淡口しょうゆ	小さじ2
・そうめん	40g		
・人参	25g		
・オクラ	2本(15g)		



### ★Oneポイント★

鶏肉は下茹でしておく、臭みやアクを取ることができます。そうめんを天の川に、オクラを星☆に見立てています。

秋  
autumn

## ほっこり芋汁



### 作り方

- ① 里芋、さつま芋は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを除き、こんにゃくはアク抜きをして、どちらも食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、里芋、さつま芋を入れる。
- ③ 沸騰したらしめじ、こんにゃくを加える。
- ④ 具材がやわらかくなったらみそを溶き入れ、ねぎを加える。

### 材料 (4人分)

・里芋	2個(60g)	・だし汁	480ml
・さつま芋	1/3本(60g)	・みそ	小さじ1
・しめじ	1/2パック(40g)		
・こんにゃく	20g		
・ねぎ	1本(10g)		



### ★Oneポイント★

里芋、さつま芋が入ったみそ汁です。秋の味覚を楽しむことができます。お芋がほくほくになっていること、食べると体が温まることから、【ほっこり芋汁】と名付けました。

冬  
winter

## のっぺい汁



### 作り方

- ① 里芋・人参は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、里芋・人参を入れる。
- ③ 沸騰したらしめじを加える。
- ④ 具材がやわらかくなったら淡口しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ねぎを加える。

### 材料 (5人分)

・里芋	2個(100g)	・だし汁	600ml
・人参	25g	・淡口しょうゆ	小さじ2
・しめじ	1/3パック(25g)	・片栗粉	小さじ2
・ねぎ	2本(15g)		



### ★Oneポイント★

のっぺい汁はとろみがついているのが特徴で、食べると体が温まります。具材はごぼうやれんこん、大根などの他、鶏肉や鮭を入れても良いです。

# こどもが大好きな汁物

## クリームシチュー



### 材料 (5人分)

・鶏肉	150g	・牛乳	200ml
・玉葱	1個(250g)	・チーズ	15g
・じゃがいも	1個(150g)	・鶏がらスープ	550ml
・人参	1/3本(50g)	・塩・こしょう	少々
・パセリ	少々		
・植物油	適量		

### ルーの材料

小麦粉 50g・バター 50g

### 下準備

○ ルーを作る。  
(フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら小麦粉を加え、焦げないように気をつけながら、なめらかになるまで20～30分ほど弱火～中火で炒める。)

### 作り方

- ① 鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参は食べやすい大きさに切る。パセリはきざんでおく。
- ② 鍋に植物油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③ 火が通ったらじゃがいも・玉葱・人参も加えて炒め、鶏がらスープを加えて煮る。
- ④ 具材がやわらかくなったら牛乳・チーズを加える。
- ⑤ チーズが溶けたらルーを加え、とろみをつける。(ルーの量はとろみ具合で加減してください。)
- ⑥ 塩・こしょうで味をととのえ、パセリを加える。

### ★Oneポイント★

パセリは器に盛り付けてからかけてもきれいです。鶏肉の代わりにホタテやカキを入れるとシーフード味になります。

## 人参ポタージュ



### 材料 (5人分)

・人参	1本(150g)	・鶏がらスープ	425ml
・玉葱	1/2個(125g)	・塩・こしょう	少々
・植物油	適量		
・パセリ	少々		
・牛乳	150ml		
・生クリーム	25ml		

### ルーの材料

小麦粉 20g・バター 20g

### 下準備

○ ルーを作る。  
(フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら小麦粉を加え、焦げないように気をつけながら、なめらかになるまで20～30分ほど弱火～中火で炒める。)

### 作り方

- ① 人参、玉葱は適当な大きさに切って植物油で炒め、鶏がらスープでやわらかくなるまで煮て、ミキサーでなめらかにする。パセリはきざんでおく。
- ② 鍋に①を入れて火にかけ、煮立ったら牛乳・生クリームを加える。
- ③ 沸騰直前になったらルーを加え、とろみをつける。(ルーの量はとろみ具合で加減してください。)
- ④ 塩・こしょうで味をととのえ、パセリを加える。

### ★Oneポイント★

パセリは、器に盛り付けてからふりかけてもきれいです。じっくり炒めて煮込んでるので、人参特有の青臭さはなく人参の甘みが感じられるポタージュです。

## かぶのポトフ



### 材料 (5人分)

・鶏肉	100g	・鶏がらスープ	600ml
・かぶ	2個(150g)	・淡口しょうゆ	小さじ1
・玉葱	1個(150g)	・塩・こしょう	少々
・人参	1/3本(50g)		
・かぶの葉	適量		

### 作り方

- ① 鶏肉・かぶ・玉葱・人参は食べやすい大きさに切る。かぶの葉は細かく刻んでおく。
- ② 鍋に鶏がらスープを入れて火にかけ、かぶの葉以外の具材を入れる。
- ③ 具材がやわらかくなったら淡口しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえ、かぶの葉を加える。

### ★Oneポイント★

鶏肉は下茹でしておく、臭みやアクを取ることができます。かぶは、冬野菜として有名です。関西地方では【かぶら】と呼ばれています。春の七草の一つ(スズナ)としても知られています。早く火が通り、やわらかく甘みがあります。



## 相性汁



### 材料 (4人分)

・さつまいも	1/3本(80g)	・牛乳	40ml
・玉葱	1/3個(60g)	・だし汁	440ml
・ベーコン	20g	・みそ	大さじ1
・こんにゃく	20g		
・ねぎ	1本(10g)		

### 作り方

- ① さつまいも・玉葱・ベーコンは食べやすい大きさに切る。こんにゃくはアク抜きをして食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、さつまいもを入れる。
- ③ 沸騰したら玉葱・ベーコン・こんにゃくを加える。
- ④ 具材がやわらかくなったらみそを溶き入れ、牛乳・ねぎも加える。牛乳を加えたら、沸騰させないように注意する。

\*牛乳を加えた後に沸騰させると、牛乳のたんぱく質が固まり白いモロモロが出てくるため、沸騰させないようにする。

### ★Oneポイント★

相性汁とは、みそ汁に牛乳が入った汁物で、牛乳とみその組み合わせが意外に相性が良いことから、この名がつけられたと言われています。牛乳のかわりに、豆乳を入れるとあっさりした味わいになります。



## ➔ 栄養士からのワンポイントアドバイス

★こども園の味付けは、うす味を基本にしています。  
下記の表を参考にしてください。

### ★標準計量カップ・スプーンの重量表 (g)

食品名	小さじ 5ml	大きじ 15ml	カップ200ml
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
油	4	12	180
バター	4	12	180
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
カレー粉	2	6	80
精白米	—	—	170

どのくらい必要?

## 家庭の備蓄

大きな災害が発生した場合、電気・ガス・水道などのライフライン復旧までに1週間以上を要するケースが多いです。また、災害支援物資が3日以上到着しないこと、物流機能の停止によって1週間程度スーパーやコンビニなどで食べ物が手に入らないことが想定されます。

このため、『**家族の人数×最低3日分(できれば1週間分)の食品**』を備蓄しましょう!



### おすすめ備蓄方法!ローリングストック!



災害に備えて食品を備蓄していたのに、気づいたら賞味期限が切れていた!なんてことはありませんか?  
『ローリングストック』とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

#### ここが良いよ!ローリングストック!

- ★普段の買い物の範囲でできる
- ★買い置きのスペースを少し増やすだけでできる
- ★気づいたら賞味期限が切れていた!がなくなる

## 備蓄食品の紹介 ~非常食と日常食~

### 非常食

災害時の備えとして用意し、災害時に使用するもの



#### クラッカー・缶詰パン

いろいろな種類があり、好みの味を選ぶことができます。こども園でも備蓄しています。



#### アルファ米

白ご飯・炊き込みご飯・炒飯など種類が豊富です。水やお湯を入れるだけでできます。水の量を加減すればお粥にもなり、離乳食にも対応できます。



#### 【番外編】カセットコンロ

電気・ガスが復旧していない場合でも、温かい食事を用意することができ、大変便利です。

### 日常食 [ローリングストック]

日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの



#### 水 (飲料水・調理用水)

1人1日およそ3L程度を目安に備蓄しておくのと良いです。水以外にもお茶など日常飲んでいるものもあれば便利です。



#### 缶詰・レトルト食品

日常食の中では比較的長期保存ができます。肉や魚(たんぱく質)、野菜や果物(ビタミン・ミネラル・食物繊維)などを手軽にとることができます。



#### カップ麺・乾麺

ラーメン・うどん・そば・パスタ・そうめんなど家庭で食べ慣れているものを食べることができます。

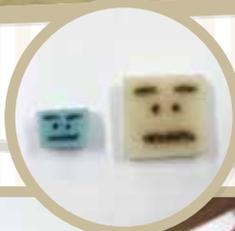
おはしのれんしゅう



食育劇



紙芝居



～堺市立幼保連携型認定こども園の手づくり栄養指導媒体の紹介～