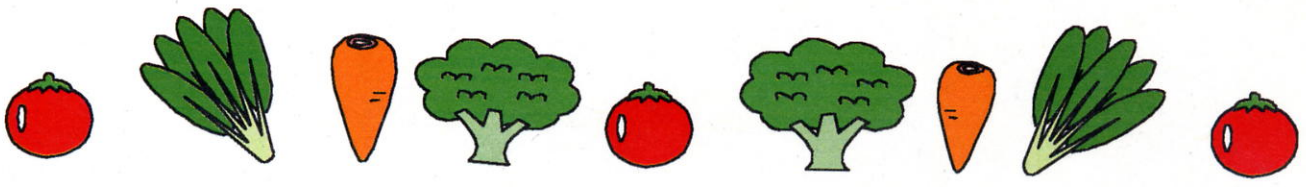


## 「野菜モリモリメニュー」献立(3~5歳児)

保育所給食からの野菜・海藻を使ったおかずやおやつ



献立名	ひじきごはん (ごはんもの)		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	米 豚肉 油揚げ ひじき 人参 砂糖 しょうゆ 酒 油 だし汁 三つ葉	45 g 10 g 5 g 2 g 10 g 1 g 3 g 0.1 g 2 g 適量 6 g	①米は普通にといておく。 ②ひじきは水につけてもどす。 人参は長さ2～3cmの千切り、油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。 ③戻したひじき・人参・豚肉・油揚げをだし汁で煮て、味付けをする。 ④米に③を入れ、水加減をして炊き込む。 ⑤炊きあがったら、三つ葉を入れて蒸らす。
園児の反応 等について	見た目は黒っぽいですが、子どもたちは混ぜご飯は大好きです。		

献立名	豚肉のうま煮 (おかず)		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	昆布 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 じゃがいも グリーンピース 砂糖 しょうゆ 油	3 g 20 g 15 g 15 g 16 g 50 g 4 g 4 g 6 g 3 g	①昆布は前日に切ってゆがいておく。 ②豚肉は食べやすい大きさに切り炒める。 ③ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切り、人参はいちょう切り、じゃがいもは1～2cm角に切り、①に加え炒め、昆布を加える。 ④調味料を加え、やわらかくなったらグリーンピースを加える。
園児の反応 等について	海藻を食べることができるので良いと思います。 ごぼうがやわらかく、子どもたちもおかわりをよくする。		

献立名	昆布と大豆の炊き合わせ（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	昆布 大豆（乾） 豚肉 人参 こんにゃく 大根 砂糖 しょうゆ みりん 油	3 g 15 g 15 g 20 g 10 g 60 g 3 g 5 g 3 g 3 g	①昆布は水にさっとなし、千切りにし、前日にゆがいておく。 ②大豆も前日にゆがいておく。（又は水煮大豆） ③豚肉は食べやすい大きさに切り、人参・大根はいちょう切り、こんにゃくは短冊切りにし、油で炒める。 ④③に昆布、大豆を加え煮る。 ⑤調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。
園児の反応等について	普段あまり食べない大豆や昆布をとることができる。		

献立名	けんちん煮（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	豆腐 鶏肉 人参 こんにゃく 里芋 ごぼう 大根 いんげん豆 砂糖 しょうゆ 塩	20 g 30 g 3 g 20 g 20 g 10 g 50 g 5 g 適量 適量 適量	①大根・人参・里芋はいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、ごぼうはさがし、水に放してあくを抜く。いんげん豆はななめ千切りにしておく。 ②鶏肉は一口程に切り、炒める。 ③②の中に水切りをした豆腐を入れ、少しつぶすように肉汁で炒める。 ④③の中に①を入れ、だし汁を入れて煮る。 ⑤④に砂糖・しょうゆ・塩で味をみながら薄味で調理します。
園児の反応等について	お汁と一緒にいろんな野菜が食べられ、小さな乳児でも好きな一品です。家では冷めても美味しく、煮直しもでき（尚味がしみて美味しい）、たくさん作っておけるのもいいです。ご飯のおかずとしても、栄養の面でも良いです。		

献立名	ポークビーンズ（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	豚肉 ベーコン 大豆（ゆで） 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン トマト （トマト缶でもよい） 油 ケチャップ 砂糖 （黒砂糖にかえても コクが出て美味しい） 塩 スキムミルク	20g 10g 20g 30g 20g 40g 10g 20g  2g 6g 1g  少々 3g	①豚肉は2cm角、ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃがいも・トマトは1cm角切りにする。 ②鍋を熱し、ベーコン・玉ねぎ・人参を炒め、豚肉・じゃがいも・ピーマン・トマトを炒めてから、トマトケチャップ・砂糖・塩・ゆで大豆を加えて煮る。 ③スキムミルクは少なめなので、水で溶かして加え仕上げる。
園児の反応等について	保育所ではよく登場する献立です。野菜が多く入っていますが、ケチャップ味なのでよく食べます。		

献立名	ひじきのカレー煮（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	豚肉 竹輪 ひじき 人参 じゃがいも カレールウ 油 しょうゆ 砂糖	15g 15g 3g 10g 50g 10g 2g 2g 1g	①豚肉、竹輪は食べやすい大きさに切る。 人参はいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。ひじきは水で戻し、さっと水洗いをし、水気を切っておく ②鍋に油を熱し、豚肉・人参・じゃがいも・竹輪・ひじきを順に入れて炒める。ヒタヒタになるくらいに水を入れて、あくを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮る。 ③野菜がやわらかくなったら、カレールウを入れて、しょうゆと砂糖で味を整える。 ※汁気は全体にカレールウがからまる程度にします。
園児の反応等について	和風のひじきの煮物はポロポロして食べにくいですが、カレー味であり、とろみがあることにより食べやすい。		

献立名	ひじきのカレー煮（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	大人2人・ 子ども2人 分量	作り方
	豚肉 竹輪 ひじき 人参 じゃがいも グリーンピース 油 カレールウ しょうゆ 砂糖	150g 1本 20g 80g 300g 20g 適量 2～3個 適量 適量	
園児の反応 等について	好きなカレー味なのでよく食べますが、見た目には黒っぽいのであまりよくありません。		

献立名	洋風きんぴら（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	じゃがいも 人参 ごぼう ピーマン 糸こんにゃく 牛肉 しょうゆ 砂糖 油 いりごま	40g 10g 20g 10g 30g 20g 3g 1.5g 1g 1g	
園児の反応 等について	じゃがいもを油で揚げることで、香ばしさが増します。		

献立名		さつま揚げ（おかず）	
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
		ひじき 絞り豆腐 ささがきごぼう 人参 みりん しょうゆ 魚のすり身 ねぎ やまの芋 しょうゆ たまご 塩 白味噌 小麦粉	0. 1 g 30 g 5 g 5 g 1 g 1 g 15 g 10 g 8 g 1 g 6 g 0. 1 g 3 g 5 g
園児の反応 等について	品数が多く食べやすい。 魚の臭みもなく、冷めても美味しい。		

献立名		野菜の生姜醤油和え（おかず）	
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
		ゆでいか キャベツ 人参 きゅうり 生わかめ 土生姜 しょうゆ 砂糖	20 g 40 g 7 g 10 g 15 g 0. 6 g 4 g 0. 2 g
園児の反応 等について	子どもたちも好きなおかずです。 保護者の方にも試食していただきましたが、すごく好評でした。		

献立名		豚肉の変わり味噌和え（おかず）	
材料分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
		豚肉 土生姜 しょうゆ 片栗粉 人参 じゃがいも グリーンピース 味噌 みりん 砂糖 ケチャップ 油	30g 1g 1g 6g 20g 60g 4g 4g 1g 3g 1g 6g
園児の反応等について	ケチャップ味なので、園児が食べやすい。 お弁当に最適。		

献立名		コールスローサラダ（おかず）	
材料分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
		ロースハム キャベツ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 しょうゆ サラダ油	10g 30g 10g 10g 5g 3g 2g 1g 少々
園児の反応等について	子どもたちも好きなおかずです。 保護者の方にも試食していただきましたが、すごく好評でした。		

献立名	ポパイサラダ（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	ほうれん草 キャベツ 人参 りんご 卵 マカロニ マヨネーズ しょうゆ	20g 10g 5g 15g 15g 3g 8g 1g	①ほうれん草とキャベツは1.5cm幅に切りゆがいておく。人参は千切りにしてゆがく。固ゆで卵を作り、適当な大きさに切る。りんごはくし型に切ってから、薄く切り塩水につけておく。 ②マカロニは表示どおりにゆがく。 ③①と②をマヨネーズで和え、しょうゆで味を整える。  ※塩ではなくしょうゆで味を整える方がよいです。
園児の反応等について	和風の和え物は苦手な子でも、マヨネーズ味で食べやすい。		

献立名	ごぼうサラダ（おかず）		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	ごぼう れんこん 人参 じゃがいも ひじき（乾） きゅうり マヨネーズ しょうゆ すりごま	10g 10g 5g 10g 1g 10g 8g 1g 2g	①ごぼう・人参・じゃがいもは千切りにしゆでる。（歯ごたえが残る程度）きゅうりも千切りにし湯通しする。れんこんは薄切り、ひじきはもどしてさっと湯通しする。 ②水分をよく切り調味料と和える。
園児の反応等について	ひじきをマヨネーズで和えると意外と美味しいです。食感もよいです。海藻も入り、噛みごたえのある一品です。		



献立名	おからサラダ (おかず)		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	おから ロースハム しめじ 人参 かぶ コーン 油 酢 砂糖 薄口しょうゆ 塩・こしょう マヨネーズ	10g 5g 10g 5g 10g 3g 2g 1.5g 1g 1.5g 少々 3g	①人参・かぶは千切りにし、コーンもすべて湯に通す。 ②ロースハムは千切りにし油で炒める。しめじも加え炒める。 ③②におからを加え炒め、よく混ぜた調味料を加える。 ④冷めたら人参・かぶ・コーンをマヨネーズで和える。
園児の反応等について	いつもは炊いたおからなのですが、マヨネーズで味付けしたおからもよく食べました。		

献立名	ひじきサラダ (おかず)		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	ひじき ごぼう れんこん(水煮) 人参 竹輪 きゅうり マロニー マヨネーズ 塩・こしょう	0.7g 5g 3g 3g 7g 10g 2g 3g 少々	①ひじき・ごぼう・れんこん・人参・竹輪を鍋に入れ、砂糖・しょうゆで炊き、冷ましておく。 ②きゅうりは千切りにし、マロニーはゆがいて適当な長さに切る。 ③①をボールにあげ、②を入れマヨネーズで和えて、塩・こしょうで味を整える。
園児の反応等について	見た目が黒や茶色のため、園児たちは進んで食べようとはしないが、介助をすると自分で進んで食べるようになる。味自身はマヨネーズが効いているせいか、子どもたちの口にも良く合う様子。職員間でも好評です。		

献立名	きんぴらごぼう入りおやき (おやつ)		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	馬鈴薯 片栗粉 塩 ごぼう 人参 小松菜 粒ごま ごま油 しょうゆ みりん	40g 約1g 少々 5g 3g 2g 少々 適量 適量 適量	①馬鈴薯の皮をむき、塩を少々加えてゆがき水気をとばす。 ②①の芋をマッシャーでつぶしながら、片栗粉を加える。 ③④の材料できんぴらごぼうを作り、②に加え混ぜ、味が足りないようなら砂糖・しょうゆ・塩などで味を整える。 ④フライパンに油をひき、③の生地を焦げめが付く程度に焼き上げる。
園児の反応等について	じゃがいもを使ったおやつということで腹持ちもよく、甘くないのが保育士・調理員の間で好評です。クラスによって様々ですが、ごぼうが噛み切れなくて口から「ベーツ」と出してしまう子もいます。たいていの子はしっかりと粗しゃくできているようです。野菜がいっぱいなので、苦手な子もいますが、みんながんばって食べています。		

献立名	人参ポッキー (おやつ)		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	人参すりおろし パセリみじん切り 小麦粉 塩 無塩バター	10g 7g 15g 少々 3g	①小麦粉に塩を加え、ふるう代わりに泡立て器で4~5回混ぜて、バターを加えてつぶすようにして混ぜる。 ②人参とパセリを加えこね、硬さをみながら水を加え粘土くらいの硬さにまとめ、30分程ねかす。 ③打ち粉をふったまな板に生地をおき、麺棒などで平らにのばして、2mmの厚さにのばす。 ④のばした生地をスティック状になるように切る。 ⑤天板にオープンペーパーを敷いて、④を並べ170度のオープンでカリッとするまで焼く。
園児の反応等について	砂糖が入っていないので甘くないですが、ポリポリ噛んでよく食べています。人参色にパセリのアクセントがあり、見た目もかわいいので喜んで食べています。また職員にも好評です。		

献立名	ひじき入りスコーン (おやつ)		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 バター プレーンヨーグルト 干しひじき 人参	20g 0.8g 5g 5g 5g 1g 5g	<p>①小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。</p> <p>②干しひじきはもどしてみじん切り、人参はすりおろす。</p> <p>③溶き卵とクリーム状にしたバターをよく混ぜる。よく混ぜたらヨーグルトを加えてさらに混ぜる。</p> <p>④③に①を混ぜ、さらに②を混ぜる。 (ひじきはくずさないようにする)</p> <p>⑤天板にオーブンペーパーを敷く。スプーンで落とし、200度のオーブンで焼く。</p> <p>※④はしゃもじなどですくって、斜めにしても落ちないかたさにする。生地がかたいようなら丸く型抜きをしても作りやすいです。</p>
園児の反応等について	海藻と野菜が入ったスコーンです。甘いのが良ければジャムをつけて食べます。子どもたちはこのままでもよく食べます。		

献立名	ポパイの蒸しパン (おやつ)		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 ほうれん草 プロセスチーズ	20g 0.6g 20g 3g 20g 4g	<p>①ほうれん草はしゆでて、みじん切りかミキサーにかける。チーズは5mm角に切る。</p> <p>②小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるいにかける。</p> <p>③卵をほぐし砂糖を加え、さらに①のほうれん草を加えよく混ぜる。</p> <p>④③に②を加えさっくり混ぜる。</p> <p>⑤アルミカップに④を流し、チーズを散らして蒸す。</p>
園児の反応等について	とても色がきれいで、子どもたちはほうれん草が入っていると聞いてびっくり。喜んで食べてくれます。		

献立名	芋ンブラン (おやつ)		
材料名 分量 作り方	材料名	1人分量	作り方
	さつまいも 豆乳  りんごジュース 栗甘露煮 砂糖	60g 適量 (20ml～) 20ml 5g 適量 (甘さをみ ながら加減)	①さつまいもをゆでて半分に分け、りんごジュース・砂糖を加えながら、スイートポテト風にベースの生地を作り、カップに敷き詰める。 ②①のカップを200度のオーブンで約6分程度焼き付ける。 ③①で半分残しておいたさつまいもを裏ごしして、砂糖・豆乳を少しずつ加えながらクリームを作る。 ④②のカップに③のクリームをモンブラン用の絞り口でデコレーションし、最後に栗の甘露煮をのせる。 ※丁寧に裏ごししないと、きれいなクリームが絞れません。
園児の反応 等について	食べ慣れない栗の甘露煮が苦手な子もいた。芋の生地・クリームについては、程良い甘さでなかなか評判は良かった。アレルギー児が多い園なので、みんなが同じ物を食べられるということに喜ばれた親御さんも多かった。バター・牛乳を使わず豆乳で仕上げたところが、口あたりもよく食べやすかったのだと思う。		