

保育施設おすすめの

野菜を使った給食レシピ



発行
平成30年3月

『さっぱり酢の物』

認定こども園 深江幼稚園

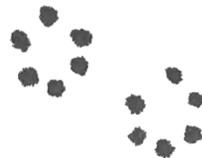
■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・キャベツ …… 1/6個 (200g)
- ・きゅうり …… 1/3本
- ・わかめ …… 小さじ1弱
- ・かにかまぼこ …… 2本
- (A) {
 - ・酢 …… 大さじ1/2
 - ・しょうゆ …… 小さじ1/2
 - ・砂糖 …… 小さじ2



■作り方

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは細切りにし、下ゆでする。
(下ゆでしたら、冷まして水気を固くしぼる)
- ② わかめはさっと湯通しし、細く切る
- ③ かにかまぼこは細く割しておく
- ④ ①～③・(A) を合わせて完成



調理のポイント

- 野菜は下ゆでする事で本来の野菜の甘味が出るので、0～2歳児さんにも食べやすくなっています
- お酢の酸味が苦手な子が多いのですが、かにかまぼこを入れることによっておだしが出て、酸っぱさが和らいで優しい味わいになるようにしています

保護者への アドバイス

- 野菜は少し歯ごたえを感じる硬さまで下ゆでする
- かにかまぼこの代わりにちりめんじゃこなどをいれてもおいしいですよ！



分量の目安

小さじ1
(5ml)



大さじ1
(15ml)



1カップ
(200ml)



少々目安

《塩・砂糖》
親指と人差し指でつまんだ量



『大豆のサラダ』

うえしおキンダースクール



■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・大豆 (水煮) …… 20g
- ・ハム …… 2枚
- ・にんじん …… 1/5本 (30g)
- ・きゅうり …… 1/5本 (20g)
- ・キャベツ …… 1枚 (40g)
- (A) { ・マヨネーズ …… 大さじ2
- ・すし酢 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1と2/3

マヨドレ(卵を使用していないマヨネーズ状のドレッシング)を使用することで卵アレルギーの子どもと一緒に食べることができます

■作り方

- ① にんじんは薄めのいちよう切り、きゅうりは輪切り、キャベツは1cm角に切る
- ② ハムは1cm角に切る
- ③ ①・②を2～3分ゆで、水気をきる
- ④ 器に②・③・大豆(水煮)を盛り、合わせておいた(A)を上からかける

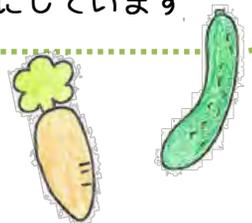
調理のポイント

- 給食では食材に一度火を通してあります
- 野菜と一緒に大豆とハムのたんぱく質も摂れて栄養満点です
- マヨネーズで和えることで大豆がひっついて箸を使う3～5歳児さんもつかみやすくなります



保護者への アドバイス

- マヨネーズは子どもたちも大好きなのでよくおかわりするメニューです
- 食が細い子どもには最初の盛り付け量を少なめにして、食べ終えたらおかわりとして与えるようにして、「おかわりをした」という達成感をもってもらうようにしています



『牛肉とにらの炒め物』

天王寺保育所

■材料（大人2人+子ども1人分）

- | | | | |
|-----|-------|----|------------|
| (A) | ・牛肉 | …… | 120g |
| | ・ごま油 | …… | 小さじ1/3 |
| | ・塩 | …… | 少々 |
| | ・こしょう | …… | 少々 |
| | ・にんじん | …… | 1/4本 |
| (B) | ・キャベツ | …… | 1/8個(160g) |
| | ・もやし | …… | 1/4袋(60g) |
| | ・にら | …… | 1/2束(40g) |
| | ・みそ | …… | 小さじ1と1/3 |
| | ・砂糖 | …… | 小さじ1と1/3 |
| | ・しょうゆ | …… | 小さじ2/3 |
| | ・ごま油 | …… | 小さじ2 |



■作り方

- ① 牛肉は適当な大きさに切り、(A)で下味をつけておく
- ② にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、もやしとにらは2cm長さに切る
- ③ 鍋にごま油を熱し、牛肉、にんじん、キャベツ、もやし、にらの順に炒め、合わせておいた(B)を加えて手早くからめる



調理のポイント

- 「にら」という独特のにおいもみそで味付けすることで子どもたちもよく食べています

保護者への アドバイス

- 野菜が苦手な子どもも自分が育てた野菜なら「ひと口食べてみよう」と思えるので、保育所では菜園活動でトマト、ピーマン、きゅうりなどを育てています（しいたけ、しめじも）
- 盛り付けた最初の量で「食べられない」と思ってしまうところもあるので、最初に食べきれる量を子どもと相談し、「おかわり形式」にして「残さずに食べた」という思いにさせています

『かぶのあちゃら漬け』

たにまちナーサリー



■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・かぶ …… 小1個 (100g)
- ・かぶの葉 …… 大さじ3
- ・にんじん …… 1/5本 (30g)
- (A) {
- ・砂糖 …… 大さじ1/2
- ・酢 …… 小さじ1
- ・塩 …… 少々

■作り方

- ① かぶは薄めのいちよう切りにし、葉の部分はみじん切りする
- ② にんじんをせん切りにする
- ③ 合わせておいた (A) に①・②を混ぜる

保護者への アドバイス

- 独特な風味のする「かぶ」も子どもが食べやすい甘酸っぱい味付けにすると食べてくれます
- 苦手な野菜でも子どもの好きな食材と一緒に使用することで徐々に慣れていきます

調理のポイント

- 酸っぱいものが苦手な子は酢の量を減らして調整します



『マーボー丼』

味原保育所



■材料（大人2人+子ども1人分）

・ごはん	……	400g	(A)	・中華スープの素	…	小さじ1/3
・木綿豆腐	……	140g		・水	……	大さじ3
・豚ひき肉	……	60g		・砂糖	……	小さじ1と1/2
・たまねぎ	……	1/6個 (30g)		・しょうゆ	……	小さじ2弱
・白ねぎ	……	1/6本 (30g)		・みそ	……	小さじ1弱
・にんじん	……	1cm (14g)		・ごま油	……	小さじ1
・にら	……	1/6束 (14g)		・片栗粉	……	小さじ1
・しょうが	……	2cm				

■作り方

- ① 豆腐は水気を切り、サイコロ状に切っておく
- ② たまねぎ、白ねぎ、にんじんはみじん切りにする
- ③ にらは短く切る
- ④ しょうがはすりおろし、しぼり汁を使う
- ⑤ (A) をあわせておく
- ⑥ 鍋にごま油を熱して豚ひき肉を炒め、②を加えて炒め、④・⑤を加えて煮る
- ⑦ 豆腐を加えてさらに煮、③を加えて混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑧ 器にごはんを盛り、⑦をかける

調理のポイント

○食材を全て小さくカットし、甘目にしっかりと味付けするのでとても良く食べてくれます



『豆腐の落としあげ』

真田山かいせい保育園

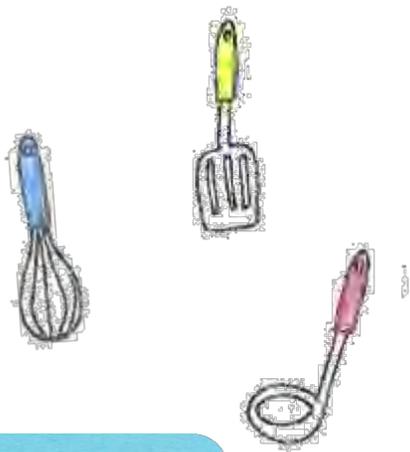
■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・木綿豆腐 …… 150g
- ・鶏ひき肉 …… 55g
- ・ミックスベジタブル… 大さじ2弱（16g）
- (A) { ・しょうゆ …… 大さじ4/5
- ・片栗粉 …… 大さじ1と1/3
- ・おろししょうが …… 小さじ1/4
- ・油 …… 適量



■作り方

- ① ミックスベジタブルを細かく刻む
- ② 水を切った木綿豆腐を手でつぶしながら鶏ひき肉、①、(A)を混ぜ合わせる
- ③ 食べやすい大きさに整形し、170℃に予熱した油できつね色になるまで揚げる



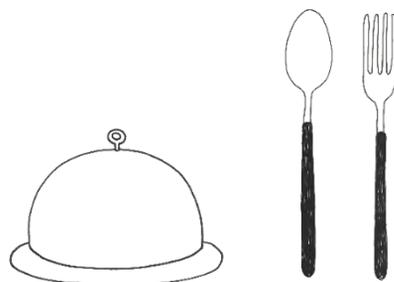
調理のポイント

○落としあげ自体に味をつけているので何もつけなくても美味しく食べられるようにしています

○木綿豆腐の割合を多くすることで揚げても固くならず、子どもがスプーンで切れるようにしています

保護者へのアドバイス

○野菜が苦手な子もいるのでミックスベジタブルを細かくすることで食べやすさと風味を感じやすくしています



『いろいろ野菜スープ』

日の出さなだやま園

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・たまねぎ …… 1/6個
- ・にんじん …… 1cm (16g)
- ・しめじ …… 1/6パック
- ・ベーコン …… 1枚
- ・押麦 …… 大さじ2弱
- ・コンソメ …… 小さじ2
- ・ドライパセリ …… 少々
- ・水 …… カップ2



■作り方

大人用やしっかり噛める年齢であれば 下ゆでしなくてもOK

- ① 押麦は下ゆでしておく
- ② たまねぎ、にんじんは長さ2～3mmのせん切り、しめじは石づきを除いて小房にほぐす
- ③ ベーコンは5mm幅、長さ2～3cmに切る
- ④ 鍋に水・①～③を加え、具がやわらかくなるまで煮てからコンソメを加える
- ⑤ 器に取り分け、パセリをふりかける



調理のポイント

- 押麦は先に下ゆでしておくことで柔らかくなって子どもも食べやすくなります

保護者への アドバイス

- 子どもたちの好きな汁物にやわらかく煮た野菜が入っているので食べやすいです
- 押麦の食感が味わえます
- 家庭では余り野菜を入れてもおいしいと思います

『のっぺい汁』

第二明の守たまつ保育園



■材料 (大人2人+子ども1人分)

- | | | | | | | |
|-------|----|-------------|-------|-------|----|----------|
| ・だいこん | …… | 1 cm (40 g) | (A) { | ・だし汁 | …… | カップ2 |
| ・たまねぎ | …… | 1/4個 (40 g) | | ・しょうゆ | …… | 小さじ1と1/3 |
| ・にんじん | …… | 1/5本 (20 g) | | ・みりん | …… | 小さじ1/4 |
| ・ごぼう | …… | 10 cm | | ・塩 | …… | 少々 |
| ・青ねぎ | …… | 8 g | | ・片栗粉 | …… | 小さじ2 |
| ・油揚げ | …… | 2/3枚 | | | | |

■作り方

- ① ごぼうは斜めうす切りにし、水に浸してアクを抜いておく
- ② だいこんとにんじんはいちょう切り、たまねぎは食べやすい大きさに薄切りにする
- ③ 青ねぎは小口切りにする
- ④ 油揚げは短冊切りにする
- ⑤ だし汁に①・②を入れて煮立て、④を加える
- ⑥ (A) で味付けをし、青ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける

調理のポイント

- 野菜が苦手な子どもも、汁物の野菜は嫌がることなく、食べることがあります
とろみをつけて、さらに食べやすくしました
- 具材は成長にあわせて選んで下さい
かたい野菜もしっかり煮ることで、
やわらかくすることができます

保護者への アドバイス

- 野菜が苦手な子どもには、いろいろな切り方を試してみてください
切り方を変えるだけで、食べてみようと思う子どももいます
- ひとくちだけでも食べることができたらほめてあげてください

『れんこんサラダ』

小市保育園



■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・れんこん …… 1/4節 (80g)
(水煮でも可)
- ・きゅうり …… 4/5本
- ・にんじん …… 1/3本
- ・マヨネーズ …… 大さじ2
- (A) { ① 砂糖 …… 少々
- ② 塩 …… 少々
- ③ こしょう …… 少々



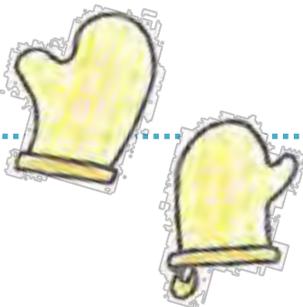
マヨドレ(卵を使用していないマヨネーズ状のドレッシング)を使用することで卵アレルギーの子どもと一緒に食べることができます

■作り方

- ① れんこんは皮をむき、2~3mmのいちよう切りにする(スライサーを使っても良い)
- ② きゅうりは輪切りスライスにする
- ③ にんじんも薄めのいちよう切りにする
- ④ ①・③を少量の水を沸騰させた鍋に入れ、蓋をして3~4分ゆで、②を加えてさっと加熱し、水気をきる
- ⑤ 冷めたら(A)を加えて混ぜ、最後にマヨドレを入れて混ぜ合わせる

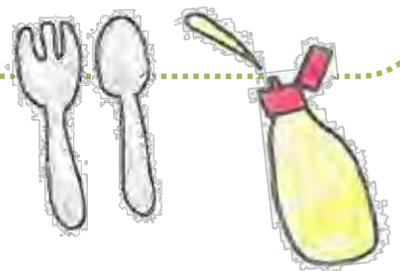
調理のポイント

- 苦手な子どもが多いにんじん・きゅうりも少し甘い味付けで、食べやすくしています
- れんこんの味とシャキシャキ感が合わさって子どもに人気のメニューです



保護者へのアドバイス

- マヨドレを使用することで、卵アレルギーのある子どもたちも食べられるのと、きゅうりやにんじんが苦手な子どもたちも、ゆでることによって柔らかくなっているため、食べやすいようです



『おろしにんじんのサラダ』

ポピンズナーサリースクール天王寺

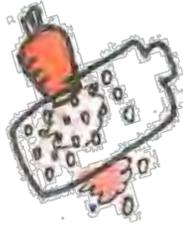


■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・にんじん …… 1本
- ・きゅうり …… 2本
- (A) {
 - ・酢 …… 大さじ2
 - ・塩 …… 小さじ1/2
 - ・ごま油 …… 大さじ1

■作り方

- ① きゅうりは1cm角に切り、たたいて味をなじみやすくする
- ② にんじんをすりおろし、①と(A)を混ぜる



保護者へのアドバイス

○にんじんをおろすことでにんじんではないように見えます
○苦手なものは少しずつ食べてもらい、無理強いしなくて大丈夫です

『人参しりしり』

天王寺駅前おおぞら保育園

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・にんじん …… 1本
- ・卵 …… 2/3個
- ・油 …… 小さじ1
- (A) {
 - ・しょうゆ …… 小さじ2/3
 - ・塩 …… 少々
 - ・みりん …… 小さじ2/3
 - ・かつお節 …… 小1袋

■作り方

- ① にんじんはスライサーなどで細いせん切りにする
- ② ①を油で炒める
- ③ しんなりとし、火が通ったら、(A)を加えさらに炒める
- ④ 炒り卵を作り、③に加え混ぜ合わすように炒める
- ⑤ かつお節を上からふりかける



保護者へのアドバイス

○彩りも良く、卵と炒め合わせるので食べやすいと思います

『野菜チップ』

大成保育所

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・かぼちゃ …… 5cm角1個（50g）
- ・ごぼう …… 1/4本（50g）
- ・れんこん …… 1/6節（50g）
- ・にんじん …… 1/3本（50g）
- ・油 …… 適量
- ・塩 …… 少々

■作り方

- ① 野菜はすべて2mm程度の薄切りにする
- ② 180度の油に野菜を入れて揚げる
- ③ 塩を少々振りかける



調理のポイント

- 野菜は薄すぎると焦げやすいので、2mmくらいの厚さに切ります
- 野菜から泡が出なくなるまで揚げるとパリパリになります

保護者への アドバイス

- 大好きなポテトチップと同じように苦手な野菜でもパリパリとたくさん食べてくれます
- れんこん・ごぼうは少し片栗粉をまぶしてから同じように揚げ、砂糖しょうゆをかけてもおいしいです
(砂糖しょうゆ：さとう大さじ2、しょうゆ大さじ1を混ぜてレンジで軽く加熱する)

レシピ集作成にご協力いただきました天王寺区・東成区食育推進ネットワーク、天王寺区・東成区食生活改善推進員協議会の皆さまに深く感謝申し上げます。

食 事

のお悩みなどありましたらお気軽にご相談下さい。

天王寺区役所2階 25番 電話：06-6774-9882
東成区役所 2階 22番 電話：06-6977-9882

