# 秋野菜のカレースープ



※大人用は、辛さ調節にカレー 粉等の香辛料を追加しても良い

中本保育所

水分量は、使用するカレールウの 分量に合わせる等調整が必要です

# ■材料(大人2人+子ども1人分)

·にんじん ····· 1/4本 (40g) ・たまねぎ ····· 1/2個(80a) · さつまいも ····· 2/3個 (120g) ・だいこん ····· 2 cm (80g) ・れんこん …… 1 cm (40 g) ・ウインナー · · · · · 40 a

・舞茸 ····· 1/5パック (20g) ・マッシュルーム ···· 2個(20a)

…… 小さじ1 ・油 · · · · · 6 0 0 m l · 水

・顆粒コンソメ …… 少々 ・子ども用力レールウ・・4皿分 ・パヤリ …… 少々

# ■作り方

ア にんじんとさつまいもはいちょう切り(さつまいもは厚めに)、たまねぎはざく切りにする

イ だいこんとれんこんは1cm角に切る

ウ 舞茸とマッシュルームは小さく切り、ウインナーは半月切りにする

工 鍋に油をひき、さつまいも以外の材料を入れて炒める •••••• オ 水、コンソメ、さつまいもを入れて煮込む

カ 火を止め、カレールウを入れ、器に盛りつけ、刻んだパセリをちらす







# 完了期(1歳~1歳半)

# ■材料(子ども1人分)

★大人の食材 …… 各1/4量

(にんじん~マッシュルームまで)

..... 1 0 0 m l • 7K

・顆粒コンソメ ・・・・ 少々

…… 小さじ 1/3 ·しょうゆ ····· 小さじ1/3

…… 少々 ・パセリ



中期 (7~8ヶ月)

# ■材料(子ども1人分)

★にんじん ····· 5 a ★たまねぎ ····· 5 a ★さつまいも ····· 10 q ★だいこん ····· 5 q ・昆布だし ····· 200ml …… 少々





後期(9~11ヶ月)

### ■材料(子ども1人分)

★にんじん ····· 5 q ★たまねぎ ····· 5 g ★さつまいも ····· 10 q **★**れんこん ····· 5 q ★だいこん ····· 5 a ★舞茸 · · · · · 5 a ★マッシュルーム · · 5 q ・昆布だし ····· 200ml ・しょうゆ ・・・・・ 少々

# ■作り方

① ア、イ、(後期:ウ)から★の材料を取り出し、だし汁で煮る(適宜水を加える) (中期) マッシュ状に軽くつぶす (後期) 歯ぐきでつぶせる固さを目安に ゆで、刻む

② 味付けをする (中期) 塩

(後期) しょうゆ

11/1

にんじんやれんこんは火が通りにくいので、先にゆでるか、 事前に下ゆでをしたり、レンジで加熱しておくと野菜が均等に柔らかくなります

#### 保護者への アドバイス

☆ 好き嫌いのある子どももカレーのパワー で嬉しそうにおかわりしてくれます

# ■作り方

- ① エから★の材料を取り出す
- ② 鍋に水と①を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ③ さつまいもと調味料を入れて煮込み、器に盛りつけ、刻んだパセリをちらす

①で取り出した野菜は必要に応じて小さくカットしてください (大きく切った野菜を柔らかく煮ることで手づかみの練習にもなります)



# 松風焼き





### ■材料(大人2人+子ども1人分)

・鶏ひき肉(むね)····120g

・にんじん ······ 1/5本(30g)

······ 1/6個 (30g) ・たまねぎ ・たけのこ ..... 20 g

・油 …… 小さじ1 ……1/2個

·みそ ····· 小さじ2/3 しょうゆ …… 小さじ2/3

・みりん …… 小さじ2/3

・いりごま(白)… 少々



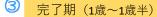
# ■作り方

ア にんじんとたまねぎは5mm角、たけのこはみじん切りにする •

イ ア に (A) の材料を混ぜ、平たく形を整える

ウ 片面にごまをつけ、油をひいたフライパンで両面焼く

※成形する際、 平たい丸にします





材料は大人と同じです (アの野菜は下ゆでし、必要に応じて小さく刻みます)



中期 (7~8ヶ月)

# ■材料(子ども1人分)

・鶏ひき肉(むね)··10g

★にんじん …… 小さじ1 ★たまねぎ ・・・・・・ 小さじ1

・昆布だし ・・・・・・ 大さじ2



# ■作り方

① アから★を取り出してみじん切りにし、鶏ひき肉と一緒にゆでる (舌でつぶせる固さを目安に煮る)

② ざるに上げ、だしと合わせる → 必要に応じて水溶き片栗粉でとろみをつける

### 後期(9~11ヶ月)

# ■材料(子ども1人分)

・鶏ひき肉(むね)··15g

★にんじん ・・・・・・ 小さじ1

★たまねぎ ・・・・・・ 小さじ1 ・卵 …… 小さじ1/2

・しょうゆ ・・・・・ 少々

・すりごま ・・・・・ 少々



- ① アから★を取り出してみじん切りにし、ゆでる (歯ぐきでつぶせる固さを目安に煮る)
- ② 材料を全て混ぜ、ひと口大に丸めてゆでる

#### 調理のポイント

☆ 味付けは本来の食材の味を感じられるよう薄味で提供しています ☆ 子どもの成長に合わせて野菜の固さと柔らかさに注意しています。



# 『肉ポテト焼き』 東成かいせい保育園

# ■材料(大人2人+子ども1人分)

・豚ひき肉 ····· 100g

・じゃがいも ····· 中2個 (300g)

「·塩 · · · · · · 小さじ1/2 · 砂糖 · · · · · 小さじ2弱

・たまねぎ ・・・・・・中1/3個(70g)

・バター ・・・・・・・ 20g・片栗粉 ・・・・・ 小さじ2・油 ・・・・・ 適量



### ■作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、3 c m角位に切って水にさらし、ゆでて水気をきり、 熱いうちに塩・砂糖を加えつぶしておく
- ② たまねぎはみじん切りにする
- ③ 鍋にバターを溶かし、豚ひき肉、②をしんなりするまで炒める
- ④ ①に③、片栗粉を加えてよく混ぜ、小判形にし(1人2~3個)、フライパンに油を熱し焼き色がつくまで両面を焼く(または180 $^{\circ}$ のオーブンで8~10分焼く)

保育園から保護者へのアドバイス

○ 片栗粉を使用することで、手づかみでも 崩れにくく、手で持ちやすいです

#### 工夫点 調理のポイント

○ 小判形や小さめの丸形に成形すること で手づかみをして食べやすくなります





# 『デコいなりずし』 つみき保育園

## ■材料(大人2人+子ども1人分)

・ごはん ..... 160a きび砂糖 …… 小さじ 2 …… 大さじ1/2 ・米酢 (A) …… 少々 ・塩 し・うす口しょうゆ ‥‥‥ 小さじ1/3 ・にんじん  $\cdots 1 cm(10q)$ ・しいたけ(乾) …… 1枚 ・ごぼう ····· 5 c m(1 0 g) ・だし汁 ..... 1 0 0 m l (B) **・きび砂糖** …… 小さじ1 ・しょうゆ …… 小さじ1 ・油揚げ(すし用) ...... 2枚 ・だし汁 ..... 5 0 m l きび砂糖 …… 大さじ1 (C) ・みりん …… 大さじ1 し・しょうゆ …… 大さじ1と1/2 【飾り用】 ・にんじん ..... 2 cm ・きぬさや …… 2枚



保育園から保護者へのアドバイス

○ 当園では、0歳の子には油揚げを 刻んで混ぜご飯にし、上に型抜きの にんじんをのせて仕上げています



### ■作り方

・黒ごま

- 1 しいたけは水で戻しておく
- ② ごはんは(A)と混ぜ合わせて冷ましておく
- ③ にんじん、①をみじん切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらす
- ④ 鍋に(B)を煮立て、③を加えて煮て、下味がつけば冷ます

....... 適量

- ⑤ 油揚げはラップではさみ、上からめん棒を転がして中の空気を出す 半分に切って袋状に開き、熱湯をかけて水気をしっかりきる
- ⑥ 鍋に(C)を煮立て、⑤を加えて煮て、火を止めて冷ます
- ⑦ 飾り用のにんじん、きぬさやはゆで、型抜きするなどしておく
- ⑧ ②に水分をきった④を混ぜ合わせる
- 9 軽く水分をきった⑥で⑧を包み、⑦と黒ごまをお好みで飾る

#### 工夫点 調理のポイント

- 飾りの型抜きは、お好みで色々試して下さい見た目をかわいくすることで、すし飯が苦手な子もこれは食べる事ができるみたいです
- ごぼうや干ししいたけも甘く煮ることで、食べやすくなります
- 油揚げの空気抜きが大切なのでしっかり行ってください 油抜きをした後は水分をよくきると、味が均一に染みこみ、ふっくらします
- 当園では砂糖はきび砂糖を使用しています

# 『つくねナポリタン』 認定こども園 深江幼稚園

### ■材料(大人2人+子ども1人分)

・鶏ひき肉 · · · · · 150g ・ウインナー · · · · · 小2本 (30g) ★ピーマン · · · · · 1個 (30g) ★玉ねぎ · · · · · 1/4個(50g)

★にんじん …… 1/8本(20g)
☆片栗粉 …… 大さじ2
☆顆粒コンソメ …… 1 g

☆塩こしょう ・・・・・・ 少々・油 ・・・・・・ 適量・ケチャップ ・・・・・・ 70g・水 ・・・・・ 50ml

(A) ・とんかつソース・・・・ 小さじ 1 ・砂糖 ・・・・ 小さじ 2 ・にんにく(すりおろし) ・・ 1 g

・パセリ(お好みで) ・・適量

# ■作り方

- ① ウインナーは粗く、★は細かくみじん切りにする
- ② 鶏ひき肉と☆と①を混ぜ合わせ、粘り気が出るまでこね、人数分に分けて小判形にする
- ③ フライパンに油を薄くひき、②を焼く 表面を軽く両面焼いて、その後ふたをして5分程蒸し焼きにする
- ④ (A)を器に入れ、ラップをして700Wの電子レンジで2分加熱してソースを作る 一旦取り出してソースを混ぜ、追加で1分加熱する
- ⑤ ③に④をかける

#### 保育園から保護者へのアドバイス

- つくねのタネを形どる時に、子どもの年齢 に合わせて大きさを調整できるので離乳食 にも展開しやすく、乳児から幼児、大人ま で、みんなでおいしく食べられる1品です
- 大人と同じ料理から取り分けることで、 1品を作る手間が省けます
- 焼くとかたくなり食べづらいようならゆで てもおいしく食べられますし、子どもに合 わせて野菜の量を変更しても良いと思います

#### 工夫点 調理のポイント

- 当園では、卵・乳製品が使用されていない 材料を使って調理しています(ウインナーや 調味料なども卵・乳不使用のものを使用 しています) ご家庭でもアレルギーの状態にあわせた材料 を選択して作ってみてください
- 食べる時に苦戦するピーマンやにんじんを 子ども達が大好きなウインナーと一緒にし、 さらに食べやすい味付けにすることによって 野菜が嫌いな子ども達も残すことなくペロリ と食べるようになりました

# 『かぼちゃのサンドイッチ』

# ■材料(大人2人+子ども1人分)

- ・かぼちゃ ····· 4 c m角 1 個 (4 0 g)
- 砂糖(必要に応じて) ・・・・ 小さじ 1/2
- ・サンドイッチ用食パン・2枚 (8枚切り)



東成川水学園

### ■作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて2 c m角に切っておく
- ② かぼちゃを蒸してつぶし、砂糖を加えてペースト状にする
- ③ 食パンに②を塗りサンドする
- 4 手づかみで食べやすい大きさにカットする
- 5 1人2個ずつ盛りつける

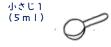
#### 保育園から保護者へのアドバイス

○ はじめての手づかみでも、かぼちゃのペーストがパンにひっついて食べやすいと思いますが、ペーストの量はあまり多くない方が食べやすいです。

# エ夫点 調理のポイント

○ 手づかみ食べをしてもこぼれにくく、 食べやすいようにしています

# 分量の目安







1カップ (200ml)



少々の目安

《塩・砂糖》 親指と人差し指でつまんだ量



