

保育施設おすすめの

給食レシピ「手作りおやつ」



発行
2019年3月

『焼きごはん』

たにまちナーサリー

■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・ごはん …… 200g
- ・ツナ缶(水煮)…… 25g
- ・わかめ …… 10g
- ・しょうゆ …… 小さじ1/4

カットわかめ(乾)を使用するときは
0.5gを水で戻しておく



■作り方

- ① わかめが大きければ刻み、熱湯でさっとゆでる
- ② 材料全てをボウルに入れて、しゃもじで混ぜ合わせる
- ③ ②を手で持てる大きさに平たく丸め、オーブンシートを敷いた天板にのせる
- ④ 200℃に予熱したオーブンで8分焼く



調理のポイント

- おにぎりにしても良いですが、少し焼くことで香ばしくなります

ポイント

間食のとりかた

- ・子どもはからだや胃が小さく、1回の食事ではしっかり食べられない場合も。3回の食事で不足する栄養素は間食で補いましょう♪

たとえば…

食べたご飯(主食)の量が少なかった時は
主食のグループからおやつを選んでみましょう♪



主食



副菜



主菜

間食に選ぶ
食べ物(例)



主食や野菜の代わりに



乳製品



果物

『もちもちチヂミ』

上本町げんき学園

■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・米粉 …… 30g
 - ・片栗粉 …… 大さじ2弱
 - ・水 …… 65ml
 - ・にんじん …… 20g
 - ・にら …… 10g
 - ・さくらえび …… 3g
 - ・しょうゆ …… 小さじ1/2
 - ・ごま油 …… 適量
- (たれ) {
- ・酢 …… 小さじ1/2
 - ・砂糖 …… 少々
 - ・しょうゆ …… 小さじ1



■作り方

- ① 米粉と片栗粉を合わせて、水を加えて混ぜる
- ② にんじんはせん切り、にらは食べやすい長さに切る
- ③ ①、②、さくらえび、しょうゆを加えて混ぜる
- ④ ごま油をひいたフライパンに1人分ずつ丸く焼く
- ⑤ たれの調味料を合わせて、焼きあがった④にぬる

調理のポイント

- 生地に小麦粉、卵、牛乳を使用しないので食物アレルギーに対応しやすいメニューです

保護者へのアドバイス

- 生地の扱いがよく、焼きやすいです
- 野菜の種類を変えて、バリエーションを増やすことができます

分量の目安

小さじ1
(5ml)



大さじ1
(15ml)



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

『納豆チヂミ』

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）

- ★薄力粉 …… 45g
- ★上新粉 …… 15g
- ★ひきわり納豆 …… 20g
- ★塩 …… 少々
- ★水 …… 90ml
- ・葉ねぎ …… 30g
- ・サラダ油 …… 小さじ3/4

（たれ）

- ・砂糖 …… 小さじ3/4
- ・しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・ごま油 …… 小さじ1/2



■作り方

- ① 葉ねぎを小口切りにする
- ② ①、★の材料を全て混ぜる
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を焼く
- ④ たれの材料を合わせておく
- ⑤ ③を切り分け、④のたれをつける

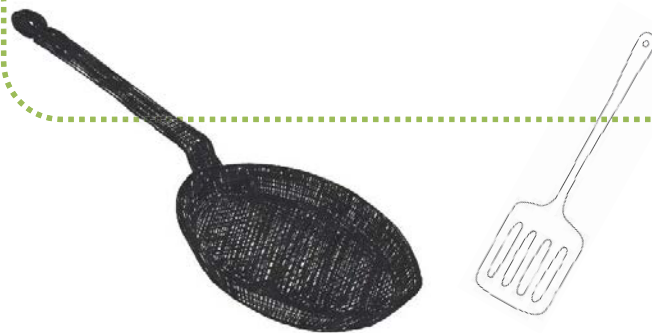


調理のポイント

- チヂミに納豆を入れることでたんぱく質や食物繊維などの栄養素をとりやすくしています
- またチヂミに混ぜているので納豆のネバネバをあまり感じません

保護者へのアドバイス

- 切るものも少なく、ほぼ「混ぜる」という作業なのでお子様と一緒に調理をしやすいかと思います



『ほうれん草マフィン』

天王寺駅前おおぞら保育園

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・ほうれん草 …… 20g
- ・ホットケーキミックス… 100g
- ・バター …… 50g
- ・砂糖 …… 45g
- ・卵 …… 1/2個
- ・牛乳 …… 大さじ2(30ml)



■作り方

- ① ほうれん草をゆで、ミキサーにかける
- ② ボウルにバター、砂糖、卵、牛乳、①の順に加え、その都度よく混ぜる
- ③ ②にホットケーキミックスを少しずつ加えながら、混ぜ合わせる
- ④ 粉っぽさがなくなったらアルミカップに流し入れる
- ⑤ オーブンで焼く（170℃、15～20分）

オーブンの種類によっては焼き時間が異なることがあります
10分程度で一度焼き加減を確認してみてください

調理のポイント

- 野菜が苦手な子どもたちでも、美味しく食べられます
彩りもきれいです

保護者への アドバイス

- ほうれん草を小松菜やにんじん等の野菜に変えても美味しいです
- 調理時間も短く、簡単に手作りできます





■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・かぼちゃ …… 10g
- ・きび砂糖 …… 小さじ2
- ・こめ油 …… 小さじ2
- ・片栗粉 …… 25g



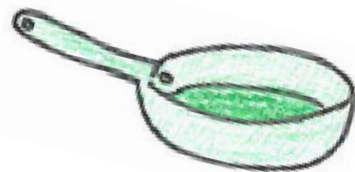
生地がまとまりにくい場合は
少量の水を追加する

■作り方

- ① かぼちゃはゆでて皮を除き、ペースト状にする
- ② ①、きび砂糖、こめ油を混ぜる
- ③ 片栗粉を2～3回に分けて加え、よく混ぜる
- ④ 小さく丸めてフライパンで10分ほど焼く

工夫点
調理のポイント

- まとめるのが難しいですが、水はあまり入れない方がサクサクして美味しいです
- 少しですが、砂糖と油を使っているので離乳食の初期にはむいていません



『豆腐ドーナツ』

キッズファースト保育園

■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・絹ごし豆腐 …… 65g
 - ★ホットケーキミックス… 50g
 - ★薄力粉 …… 15g
 - ★砂糖 …… 小さじ2(6g)
 - ★ベーキングパウダー… 小さじ1/4(1g)
 - ・油 …… 適量
- (仕上げ用)
- ・グラニュー糖 …… 小さじ1(3g)



■作り方

- ① ★をボウルで混ぜ合わせ、絹ごし豆腐はつぶしながら加え混ぜる (粉っぽさが残るようなら、豆腐を追加し、かたさを調節する)
- ② 小さめのスプーン2本を使い丸めながら、170℃の油で揚げる
- ③ 油をきり、熱いうちにグラニュー糖をまぶす

調理のポイント

- 豆腐を使うことで、もちもちとした食感がでます
- ホットケーキミックスは乳成分のっていないものを使用することで乳アレルギーの子どもたちにも食べてもらえます

保護者へのアドバイス

- 生地にごまを入れてごまドーナツや、仕上げにきな粉を追加することができます

アレンジ!

仕上げのグラニュー糖を
きな粉や黒ごまに変えてもOK!



『ゼッポリーニ』

北中本保育園



■材料（大人2人+子ども1人分）

- | | | | | | |
|------------|----|---------------|------|----|------|
| ・強力粉 | …… | 30g | ・青のり | …… | 少々 |
| ・薄力粉 | …… | 10g | ・塩 | …… | 少々 |
| ・ベーキングパウダー | … | 小さじ1/3 (1.5g) | ・水 | …… | 40ml |

■作り方

- ① 材料を全て混ぜ合わせる
- ② ディッシャーまたはスプーンで形を整え180℃の油で揚げる(3分～3分半)
- ③ 1人1個ずつ盛りつける

工夫点 調理のポイント

- 揚げると生地が膨らむので、生地をすくい過ぎない(多くしない)
- 青のりの代わりにわかめやツナを入れることもできます

保護者への アドバイス

- 甘くないおやつを作りたい時などに活用しています
- サクサク感とモチリ感の両方を楽しむことができます

『お麩のラスク』

東小橋保育所

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・ 麩 …… 15g
- ・ マーガリン …… 大さじ2強（25g）
- ・ 砂糖 …… 小さじ2弱（5g）

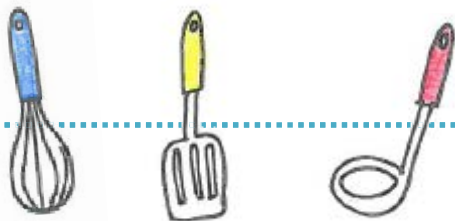


■作り方

- ① クッキングシートを敷いたオーブン皿に麩が重ならないように並べておく
- ② マーガリンは溶かし、砂糖と混ぜ合わせる
- ③ ①に②をかけてオーブンで焼き色がつくまで焼く（目安 200℃、5～6分）

工夫点 調理のポイント

- オーブントースターでの調理も可能です
きつね色になったらOK



保護者への アドバイス

- ご家庭にある”おつゆ麩”で簡単に
作れます
カリカリした食感が人気のおやつです



『マドレーヌ』

小市保育園



■材料 (大人2人+子ども1人分)

- ・薄力粉 …… 30g
- ・マーガリン(有塩) …… 30g
- ・卵 …… 1個
- ・砂糖 …… 30g
- ・ベーキングパウダー …… 小さじ1/4 (1g)

■作り方

- ① マーガリンは溶かしておく
- ② 卵を割って、泡立て器で混ぜて、その中に砂糖を入れ、また混ぜる
- ③ ①を②に入れ、よく混ぜる
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーを一緒に粉ふるいにかけて③に少しずつ入れてよく混ぜる
- ⑤ どろりとなったら、型に流し込み、きつね色の少し濃いめになるまでオーブンで焼く
(目安 170℃、25分)



オーブンの種類によっては焼き時間が異なることがあります
15分程度で一度焼き加減を確認してみてください

調理のポイント

- 手づかみで食べることができ、大人の介助なしでも食べやすいおやつです
- バターの味がきつくなならないようにあえてマーガリンを使用しています
甘すぎないように有塩のものを使い、砂糖の分量は控えめでも甘味を引き立てるようにしています

保護者への アドバイス

- 薄力粉を粉ふるいにかけるのが手間なら、ホットケーキの粉で簡単にできます
(ホットケーキの粉を使用する時は砂糖の量やベーキングパウダーを減らす等の工夫が必要)

『コーンフレークスのおこし』

味原保育所

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・コーンフレークス …… 40g
(砂糖をまぶしていないもの)
- ・マシュマロ …… 25g
- ・マーガリン …… 20g



■作り方

<下準備>

- ・バットにクッキングシートを敷いておく
- ・コーンフレークスは袋の中で細かくつぶしておく

- ① 鍋にマーガリンを入れて火にかけ、溶けたらマシュマロを入れて焦がさないように火加減に注意しながらよく混ぜ、マシュマロが溶けたら火を止める
- ② ①にコーンフレークスを加えてそこから混ぜ返し、全体によくからめる
- ③ 下準備したバットや盆に手早く入れて平らにととのえる
上にもクッキングシートをのせ、同じサイズのバットや盆で上から押さえつける
- ④ 常温で固まるので適当な大きさに切り分ける

調理のポイント

- コーンフレークスはとにかく細かくつぶしておきましょう
そうすることで口当たりがなめらかになります
- マシュマロは十分に溶かすこと！
固まりが残ってしまうとだまがで、舌ざわりが悪くなってしまいます

保護者への アドバイス

- 1、2歳児さんでもしっかり噛んで食べることができます
こどもさんの月齢、年齢に合わせた大きさに分けて提供でき、かみかみの練習にもバッチリですよ！
大人が食べても十分美味しいです

大阪市のホームページにも離乳食をはじめ、
ライフステージ別のレシピが掲載されています！

<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000016002.html>



離乳食の進め方などが掲載されています！

<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000460244.html>



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

