



しらすとゆかり おにぎり（二合分）

主食
主菜

お米 2合
ゆかり 小さじ2
釜上げしらす 120g
いりごま 大さじ2
ごま油 大さじ2

1. お米を洗米し通常の水加減で炊飯する。
2. 炊いたご飯に、材料をすべて混ぜ合わせておにぎりにする。

【ポイント】

しらす、ごまを入れることで不足しがちなカルシウムを補給できます。
ごまを直前に炒ると風味が増します。

提供：西区南堀江保育園でのひら



こぎつねおにぎり （二合分）

主食
主菜
副菜

お米 2合
油揚げ 10g（1/2枚）
小松菜 100g（1/2束）
砂糖 小さじ2
薄口醤油 大さじ1と1/3
いりごま 小さじ2

1. お米は通常の水加減で炊飯する。
2. 小松菜を1cm幅に切り、塩（分量外）を入れたお湯でゆでる。
3. 油揚げを千切りにし熱湯をかけて油抜きする。
4. 2, 3を鍋に入れ、砂糖、薄口醤油を入れて煮る。
（水分が少なかったら、少し浸るくらいの水を加える。）
5. 炊きあがったご飯と、4, いりごまをよく混ぜ合わせ、おにぎりにする。

【ポイント】

味付けは、きつねのあげのように、少し甘めにする予定です。
油揚げの代わりに、きつねのあげを使うと、より簡単にできます。

提供：西保育園



きなこおにぎり (二合分)

主食

主菜

お米 2合
きなこ 30g
砂糖 30g
塩 少々

1. お米は洗米し、通常の水加減で炊飯する。
2. きなこと砂糖と塩を混ぜておく。
3. 炊きあがったご飯をおにぎりにし2をまぶす。

【ポイント】

きなこで不足しがちな鉄分を補給できます。甘みがあるので、おやつにもおすすめ。

提供：新町第2保育園

小エビのおにぎり (二合分)

主食

主菜

お米 2合
桜エビ(乾燥) 大さじ2
青のり(乾燥) 大さじ2
いりごま 大さじ2
和風顆粒だし 小さじ2
濃口醤油 大さじ2
ごま油 大さじ2

1. お米は洗米し、通常の水加減で炊飯する。
2. 桜えびとごまを炒っておく。
3. 炊きあがったごはん、材料をすべて混ぜ合わせて、おにぎりにする。

【ポイント】

桜えびとごまを炒ると香ばしさが増します。不足しがちなカルシウムを補給できます。

提供：西区南堀江保育園てのひら

さばのごま焼き (4切分)

主菜

骨なしさば 4切
濃口醤油 大さじ2
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
いりごま 大さじ1

1. すべての調味料を合わせ、前日のうちにさばを漬けておく。
2. 魚焼きグリルで7分ほど焼く。

【ポイント】

ごまは、すりごまでもおいしくできます。香ばしい風味をもつごまを加えることで、食欲も栄養価もアップします。前日に漬けておけば、当日の朝は焼くだけなので、忙しい朝でも簡単に出来上がります。

提供：にしながほり保育園