



カレーチーズトースト (食パン4枚分)

主食
主菜

食パン 4枚
カレー粉 小さじ1/2
マヨネーズ 大さじ3
砂糖 小さじ1
ツナ缶 1缶
粉チーズ 適量
乾燥パセリ 適量

1. カレー粉、マヨネーズ、砂糖、ツナ缶を混ぜ合わせる。
2. 食パンに1を塗る。
3. 粉チーズと乾燥パセリをふりかけて、トースターで焼く。
4. 食べやすい大きさにカットする。

【ポイント】

子どもたちの好きなカレー味で食欲をそそります。混ぜて、塗って、焼くだけなので、子どもと一緒にすることができます。

提供：堀江敬愛保育園



コーンマヨトースト (食パン4枚分)

主食
副菜

食パン 4枚
ホールコーン缶 200g (小2缶)
たまねぎ 80g (2/5玉)
マヨネーズ 大さじ6

1. たまねぎをみじん切りにする。
2. たまねぎとホールコーン缶、マヨネーズを混ぜ合わせる。
3. 食パンにのせて、トースターで焼く。
4. 食べやすい大きさにカットする。

【ポイント】

コーンが甘く、こどもが好きなマヨネーズ味なので、とても食べやすいです。

提供：ほっぺるランド国津橋



しらすトースト (食パン4枚分)

主食
主菜

食パン 4枚
釜上げしらす 30g
青のり(乾燥) 大さじ1
いりごま 大さじ1/2
マヨネーズ(マヨドレでも可)
大さじ4

1. 食パン以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
2. 食パンに1を塗る。
3. オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
4. 食べやすい大きさにカットする。

【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。

提供：YPC保育園



マカロニチキン (4人分)

主食
主菜
副菜

マカロニ 50g
たまねぎ 120g(1/2玉)
鶏もも肉 160g
しめじ 25g(1/4パック)
カットトマト缶 80g(1/5缶)
ケチャップ 大さじ4弱
コンソメ 0.5g
濃口醤油 小さじ1/2
砂糖 大さじ1/2強
乾燥パセリ 少々

1. マカロニは少し硬めにゆでておく。
2. 鶏肉、たまねぎは1cm角程度の食べやすい大きさに切る。
3. しめじは石づきを取り、ばらしておく。
4. フライパンに鶏肉を入れ、両面が色が変わるくらい炒めたら、たまねぎ、しめじを加えて、さらに炒める。
5. 野菜がしんなりしてきたら、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、濃口醤油、砂糖を加え煮詰める。
6. ゆでたマカロニを加え味がなじむように炒め煮る。お好みでパセリをふる。

【ポイント】

マカロニが入っているので食べごたえがあります。鶏肉をウインナーに変えたり、野菜は冷蔵庫に残っている物でアレンジもできます。

提供：京町堀西船場保育園