

子ども大好き お昼とおやつ



北埼玉保問研給食部会

はじめに

北埼玉保育問題研究会の給食部会では、定期的に部会を開き（年5回）調理実習、講演会、食材工場の見学、献立表や離乳食を持ち寄る等を行っています。更に、人格形成の基礎がつけられるというこの時期に、食のことを保育の中でも大きく位置づけ、食材や調味料についても、農薬、添加物、遺伝子組み換えなど様々な食品が出まわる中で、出来る限り安全なものを選び、子どもたちが喜ぶ食事づくりをしたいと考えています。

食材について

- 米・・・農家と年間契約で仕入れています。無農薬米、低農薬米で五つづきです。
- 野菜・・・季節感のある旬のものを使います。無、低農薬のもので、地域の人に分けてもらったり、菜園のある園もあります。
- 肉類・・・産直のものを使用しています。
- 魚・・・新鮮なものを選び直送してもらっています。煮干し、ひじき、昆布等天日干しのものです。

調味料

- 味噌、醤油・・・国内産の大豆と塩で、昔ながらの手づくりです。
- 塩・・・天塩です。
- 砂糖・・・材料の甘さを引き出すため、あまり使いませんが、使う場合、鹿児島県産の黒砂糖です。

食材にこだわり、「素材の味」を大切に調理しています。特に離乳食は、赤ちゃんが自分の手でしっかりと、持って、口に運び、食べられる大きさに野菜を切ります。この時期は個人差がありますが、自ら持って食べることが以後の食欲、意欲にも大きくつながると考えて大切に扱っています。自分の舌でつぶせるやわらかさ、そして少しづつ歯ごたえのあるものにします。「食べることが生きること」離乳食がその始まりです。子どもたちは、野菜のもつ甘さをよく知っています。離乳食を卒業すると、普通食。主菜、副菜、おひたし、味噌汁、ご飯を仲間とおいしく食べます。

食器

子どもが手に持って一定の重さがある瀬戸物（強化磁器）を使っています。洗剤は使っていません。

目次

主 食

- 1、ツナごぼうご飯 . . . 3
- 2、中華おこわ . . . 3
- 3、炊き込みごはん . . . 4
- 4、三食ごはん . . . 4
- 5、和風スパゲティ . . . 5

野菜料理

- 1、カリポロ . . . 12
- 2、茎ワカメの煮物 . . . 12
- 3、信田煮又福袋 . . . 13
- 4、粉高野豆腐の入り煮 . . . 13
- 5、がんもどき . . . 14
- 6、春雨サラダ . . . 14
- 7、蒸しなすサラダ . . . 15
- 8、メキシカンサラダ . . . 15
- 9、ひじきサラダ . . . 16

肉・魚料理

- 1、とり肉の変わり焼き . . . 6
- 2、ささみ肉のポテト焼き . . . 6
- 3、鳥肉のミートローフ風 . . . 7
- 4、高野豆腐はさみ煮 . . . 7
- 5、豆腐ハンバーグ . . . 8
- 6、えび入り春巻 . . . 8
- 7、ししゃもの変わり焼き . . . 9
- 8、さんまゆずはさみ焼き . . . 9
- 9、鯖ふりかけ . . . 10
- 10、白身魚ムニエル
ラピコットソース . . . 10
- 11、ライスコロッケ . . . 11
- 12、大豆コロッケ . . . 11

おやつ

- 1、すいとん . . . 17
- 2、あずきほうとう . . . 17
- 3、リンゴ入り
ホットケーキ . . . 18
- 4、アップル
ヨーグルトケーキ . . . 18
- 5、じゃがいもと
ベーコンの重ね煮 . . . 19
- 6、鳴門風お焼き . . . 19
- 7、五家宝風おやき . . . 20
- 8、めし焼きもち . . . 20
- 9、肉まんじゅう . . . 21
- 10、さくらもち . . . 21
- 11、葱油餅 . . . 22
- 12、たんさんまんじゅう . . . 22
- 13、かぼちゃあん入り
お焼き . . . 23
- 14、野かんぞのおひたし . . . 23

ツナごぼうご飯

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
ツナ缶	7	20	2	1
ごぼう	7	5	0.2	0
ツナの油	1	9	0	0
しょうゆ	少々	-	-	-
ご飯	110	166	3	1
合計	-	200	52	2

調理方法

1. ごぼうは皮をこそぎ、さがき又は細切りにする。水につけてあくを抜く。
2. ツナ缶は油をしぼる。この油で水切りしたごぼうをいためる。しんなりしてきたらツナを加え、しょうゆをたらし味を調える。ツナの味付けによりしょうゆの量を加減する。
3. 炊きあがったご飯にまぜる。

中華おこわ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
米	25	88	1.8	0.5
もち米	25	88	1.8	0.5
鶏ひき肉	7	16	1	1
干椎茸	1	-	0.2	0
人参	5	2	0	0
たけのこ水煮	10	3	0.3	0.01
油(ごま油)	1	9	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	0
みりん	1	2	0	0
だし汁	30	2	1.6	0.1
合計	-	212	6.9	-

調理方法

1. 米はといておく。 2. 干椎茸は戻して荒みじん切り。人参、たけのこも荒みじん切り。
3. フライパンに油を熱し、とりひきをいためる。人参、たけのこ、干椎茸もいためる。だし汁、しょうゆ、塩を加え味付けする。
4. 具と汁を分けて、煮汁に水を足して水加減をし、上に具をのせて炊く。炊きあがったらさっくり混ぜる。(蒸す場合は具を混ぜて、20～30分で出来あがる。)

炊きこみごはん

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
お米(五分)	50	180	3.5	0.5
油あげ	5	20	0.9	1.6
鶏こま	20	42	3.4	3.0
正油	3	1	0.2	0
しお	1	0	0	0
酒	3	6	0.4	0
人参	20	6	0.2	0
ごぼう	20	16	0.6	0
みつば	3	0	0	0
合計	-	271	9.2	5.1

調理方法

- 1、お米は洗って、2割り増しよりやや少なめの水を加える。
- 2、油あげはさっと、熱湯をかけ、たて二つに切って5mm幅に刻みます。
- 3、鶏肉(こま)は一口大にそろえます。
- 4、炊く寸前に1に2と3を入れ、塩、正油、酒を加えてまぜ合わせ炊きます。炊きあがったところへみつばのみじん切りを散らします。
青菜のおひたし、きのこのお吸ものが合います。朝つくればお弁当にも合いますよ。

三食ごはん

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
とりひき肉	30	66	0.1	4
人参	15	5	1.2	0
卵	10	16	-	1.2
キヌサヤ	少々	-	-	-
しょう油	少々	-	-	-
さとう	少々	-	-	-
のり	少々	-	-	-
お米(五分)	50	180	3.5	0.5
合計	-	267	9.6	5.7

調理方法

- 1、炒り卵をつくる。
- 2、キヌサヤをさっとゆで細切り。
- 3、人参をさっとゆで細切り。
- 4、とり肉にしょうゆとさとうを入れ汁がなくなるまで煮る。
- 5、1～4をごはんに乗せてのりをちらす。

和風スパゲティ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
スパゲティ	45	170	5.9	1.0
しめじ	20	-	0.4	-
しいたけ	20	-	0.4	-
ねぎ	20	5	0.2	-
玉ねぎ	10	4	0.1	-
人参	5	2	-	-
とりもも肉	25	53	4.3	3.7
しょう油	3	2	0.2	-
サラダ油 刻みのり	3 少々	27 -	-	3.0 -
合計	-	263	11.5	7.7

調理方法

- 1、しめじは細かくさく。しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、人参はせん切り。とり肉は一口大に切り、しょうが汁としょう油少々で下味をつけておく。
- 2、とり肉は火が通るまで炒め、その他の野菜も加えてさらに炒める。しんなりしてきたら、だし汁大1(1人分当たり)を加え、少しにつめる。茹でたスパゲッティを加えて、食べる直前にのりを盛りつけて出来上がり。

とり肉の変わり焼き

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
とりもも肉	50	106	8.7	7.3
しょう油	少々	-	-	-
大根	10	2	0.1	-
人参	5	2	-	-
玉ねぎ	20	7	0.2	-
塩	少々	-	6.1	-
サラダ油	1	9	-	1.0
とろけるチーズ	5	17	-	1.3
合計	-	143	10.1	9.6

調理方法

1. とり肉は、しょう油少々で下味をつけておく。
2. 大根、人参、玉ねぎはせん切りにし、炒めて塩少々で味つけをしておく。
3. 180℃ 15分でオーブンで焼いた後、2と、チーズをのせて、チーズがとろけるまで焼く。

ささみ肉のポテト焼き

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
鶏ささみ肉	40	44	9.6	0.3
じゃがいも	40	31	0.8	-
塩	1	-	-	-
合計	-	75	10.4	0.3

調理方法

1. ささみ肉は塩少々で下味をつけておく。
2. じゃがいもは千切りにし、水にさらしてからざるに上げささみ肉にまんべんなくからめる。
3. オープンにクッキングシートを敷き、2を並べて200℃で約13分焼く。
オーブンの機種によっては多少焼き上がり時間が異なります。

鳥肉のミートローフ風

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
鳥ひき肉	40	91	7.0	6.5
ミックスベジタブル	20	20	1.0	0.1
油	1	9	-	1.0
卵	3	5	0.4	0.3
パン粉	2	7	0.2	0.1
だし汁	少々	-	-	-
片栗粉・塩	少々	-	-	-
みそ	少々	-	-	-
玉ネギ	5	-	-	-
合計	-	132	8.6	8.0

調理方法

1. みじん切りした玉ネギを炒めておく。
2. 他の材料を全部あわせて、ラップで細長く形作り、蒸し器で40分くらい蒸す。
鳥肉なのでさっぱりしたミートローフです。

高野豆腐はさみ煮

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
高野豆腐 1/2	10	53	5	3
とりひき肉	25	57	5	4
長ねぎ	5	1	0	0
片栗粉	2	7	0	0
小麦粉	2	7	0.2	0
だし汁	-	-	-	-
みりん	2	5	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	0
合計	-	132	10.4	7.0

調理方法

1. 高野豆腐はぬるま湯で戻し水を絞る。
2. 長ねぎはみじん切りにする。とりひき肉、片栗粉、塩を加えよくまぜる。
3. 肉に小麦粉をまぶし、高野豆腐の切り込みに入れる。
4. 鍋にだし汁を入れ味つけておく。肉入りの高野豆腐を煮ふくめる。切り口は下に向けて入れておく。

豆腐ハンバーグ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
押豆腐	35	27	2	2
豚ひき	30	79	5	6
干椎茸	1	-	0.2	0
玉ねぎ	25	9	0.3	0
鶏卵	7	11	0.8	0.8
パン粉	3	11	0.3	0.2
大根	20	4	0.2	0
えのき茸	5	1	0.1	0
しめじ茸 しょう油	5	1	0.1	0
合計	-	143	9.0	9.0

調理方法

1. みじん切りにした玉ねぎを油で炒め、水分をとばしよく炒めておく。
2. 干椎茸は戻してみじん切りにしておく。
3. 豆腐は水気をよく切っておく。
4. 豚ひきをよくこね、1～3を加えさらによくこねる。卵、パン粉、塩少々を加えて型を作る。
5. フライパン又はオープンで焼く。
6. 大根おろしを汁ごと鍋に入れ、えのき茸、しめじ茸、しょうゆを加えさっと煮る。焼き立てのハンバーグにかける。

えび入り春巻

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
豚ひき肉	30	79	5.5	6.0
人参	10	3	0.1	-
玉ねぎ	20	7	0.2	-
生しいたけ	10	-	0.2	-
ごぼう	20	15	0.6	-
春雨	5	17	-	-
干えび	2	6	1.3	0.1
塩	1	-	-	-
ごま油・**	7	64	-	7.0
春巻きの皮(*)	10	30	1.0	0.1
合計	-	221	8.9	13.2

調理方法

1. 人参、玉ねぎ、生しいたけはみじん切り、ごぼうはささがきにして酢水にさらし、アクをぬく。
2. 春雨は沸騰させたお鍋で2～3分間ゆでてから水洗いし、食べやすい長さに切る。
3. ごま油で、肉、野菜を炒めてから2と干しえびを入れ、からめ、塩味をつけ片栗粉を少々ふり入れ、冷ましておく。
4. 春巻きの皮に3を入れしっかり巻き、小麦粉のりをつけ、180度の油でカリッと揚げ、暖かいうちに食べます。

ししやもの変わり焼き

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
ししやも	30	55	6	3
小麦粉	10	37	0.8	0.2
鶏卵	5	8	0.6	0.6
合計	-	100	7.4	3.8

調理方法

1. 小麦粉は、塩少々、水と卵を入れて溶いておく。
2. ししやも一本に1の衣をつけ、オープン又はフライパンにて焼く。

さんまゆずはさみ焼き

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
生さんま 1/2	65	156	14	10
長ねぎ	3	1	0	0
ゆず	2	2	0	0
小麦粉	3	11	0.2	0
塩	-	-	-	-
合計	-	170	14.2	10.0

調理方法

1. さかなやさんで生さんまを開いておろしてもらい1/2に切る。
2. 小麦粉と塩は混ぜておく。
3. 長ねぎは白髪ねぎにきざむ。
4. ゆずは薄くスライス。
5. さんまを開いて小麦粉をふるう。ねぎ、ゆずを置いて閉じる。
6. フライパンかオープンで色よく焼く。

鯖ふりかけ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
鯖	13	31	2.6	2.1
かつお節	1	4	0.8	-
白ごま	2	12	0.4	1
青のり	適量	-	-	-
正油	3	2	0.2	-
合計	-	49	4	3.1

調理方法

1. 沸騰したお湯に鯖を入れ煮る。
2. 煮上がったら、骨を取りながら細かくほぐしよくしぼる(コツ)。
3. しぼったら弱火でからいりする。
4. 正油で味つけをし、水気がなくなるまでからいりする。
5. かつお節(ほぐす)、ごまをいって、冷めた(4)に青のりを入れて出来上がり。

白身魚ムニエル ラビゴットソース

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
白身魚たら	60	42	10	0.2
小麦粉	10	37	0.8	0.2
バター	2	14	0.2	1.6
トマト	10	2	0.1	0
玉ねぎ	5	1	0	0
ピーマン	3	1	0	0
酢	2	-	0	0
塩	2	-	-	-
油	2	18	0	2.0
合計	-	115	11.1	4.0

調理方法

1. 白身魚は小麦粉をふるってバターで焼く。
2. ラビゴットソース
 トマト、玉ねぎピーマンみじん切り。
 ドレッシングを作りみじん切りの野菜をまぜて味を調べておく。
3. 焼き上がった魚の上に、野菜入りドレッシングをかけて食べる。

ライスコロッケ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
玉ネギ	20	8	0.2	-
ご飯	50	75	1.5	0.5
豚ひき肉	30	79	5.4	6
人参	20	6	0.2	-
トマトペースト	2	1	-	-
パン粉	3	11	0.3	0.2
塩	2	-	-	-
鶏卵(全卵型)	1	2	0.1	0.1
小麦粉	1	3	0.1	-
油	10	90	-	10.0
正油	1	-	-	-
合計	-	275	7.8	16.8

調理方法

1. 玉ネギ、人参はみじん切りにする。 2. ひき肉をよく炒め、玉ネギ、にんじんを入れ、やわらかくなったらトマトペースト、正油を入れ塩で味を調える。
 3. ボールにご飯を入れ、炒めた具を入れよく混ぜたら小判型にして、小麦粉、卵、パン粉の順で衣を付け油で揚げろ。
- トマトが出まわる頃なら、トマトを多めに入れると味がはっきりしてよりおいしくなります。

大豆コロッケ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
大豆	4	17	1.4	0.8
ジャガ芋	28	22	0.6	0.1
玉ネギ	20	8	0.2	-
人参	20	6	0.2	-
豚ひき肉	30	79	5.4	6
鶏卵(全卵型)	1	2	0.1	0.1
パン粉	3	11	0.3	0.2
塩	2	-	-	-
小麦粉	1	3	0.1	-
油	10	90	-	10
合計	-	238	8.3	17.2

調理方法

1. 大豆は前日から水にひたしておく。 2. ジャガ芋、人参、玉ネギ、大豆は生のままフードプロセッサーで細かくする。 3. ボールにひき肉、野菜等を水気を切って入れ塩を入れてよく混ぜる。 4. 小判型にして、小麦粉、卵、パン粉の順に付け油でじっくり揚げる。
- 大豆はペースト状になるまでプロセッサーにかけるとおいしく食べられます。
油は強火より中火でゆっくり揚げて下さい。

カリポロ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
じゃが芋	40	31	0.8	0.1
玉葱	20	7	0.2	-
人参	15	5	0.2	-
ピーマン	15	3	0.1	-
竹の子水煮	20	4	0.6	-
豚挽肉	30	88	6.1	6.0
生姜	2	1	-	-
しょうゆ	9	5	0.7	-
油	1	10	-	1.0
合計	-	154	8.7	7.1

調理方法

1. じゃが芋はひょうしぎ切り、ピーマンは半分にしたものを1/6四方、玉ねぎは半分にしてくし切り、しょうがは千切り、ゆで筍は食べやすい大きさに切る。
2. じゃが芋は油で揚げておく。
3. 熱したフライパンに油を敷き、しょうが 挽き肉 玉葱 人参 ゆで筍 ピーマンの順に炒めていきしょうゆで味つけし最後に揚げたじゃが芋を入れてできあがり。

茎ワカメの煮物

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
茎ワカメ	20	-	0.2	-
干しいたけ	1	-	-	-
人参	15	3	-	-
インゲン	6	1	0.1	-
コンニャク	10	-	-	-
だし	少々			
しょうゆ	少々			
合計	-	4	0.3	0

調理方法

1. 茎ワカメ塩抜きしとく(塩気がなくなるまで)、干しいたけもどしておく。こんにゃくはたてに半分に切り3mm位に切りゆでてあくをぬいておく。
2. 茎ワカメ インゲンを2cm位に切る、人参も大きさをそろえてせん切りしておく。
3. ワカメ、干しいたけ、こんにゃくをゴマ油で少し炒め、だし汁を加え少し煮、人参、インゲンを入れてしょうゆを加えて味をととのえる。

信田煮又福袋

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
油あげ	10	30	1.0	3.3
とりひき	30	66	5.1	4.9
しいたけ	5	0	1.0	0
人 参	5	1	0	0
しらたき	10	0	-	0
ネ ギ	10	3	0.1	0
だし汁(かつお)	2	7	-	-
タマゴ	3	5	0.4	0.4
正 油	4	2	0.2	-
みりん	2	4	0.1	-
合 計	-	154	7.9	8.6

調理方法

- 1、油あげは油ぬきをして、しらたきはあくをぬき5cm長さに切る。人参、しいたけは、千切り、ネギは小口切り、全部の材料を混ぜ合わせタマゴ入れ、再度まぜ合わせ、油あげに入れて、スパゲティで留め煮汁が煮立った所へ入れ約15～20分ゆっくり煮合わせる。
- 2、煮汁が余ったら、カタクリ粉を入れあんかけ風にしても美味しい。

粉高野豆腐の炒り煮

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
高野豆腐	9	48	4.5	3.0
人 参	15	3	-	-
さつま芋	20	25	0.2	-
インゲン	6	1	0.1	-
生しいたけ	6	-	0.1	-
ネ ギ	15	3	-	-
とりヒキ肉	10	33	1.7	1.6
しょうゆ	少々	-	-	-
合 計	-	113	0.3	0

調理方法

- 高野豆腐おろし金で粉にしておく
- 1、人参、さつま芋、さいの目に切っておく。インゲンは1cm、生しいたけはせん切り、長ネギは8cm位の輪切り、とり肉をからいりし少量の水を加え、野菜を入れて煮る。火がとおったら粉末にした高野豆腐を加え、水気が無くなったらできあがり。

がんもどき

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
押豆腐	80	62	5	4
切りこぶ	0.7	7	0.4	0
人 参	5	2	0	0
干椎茸	0.5	-	0.1	0
大和芋	8	6	0.3	0
鶏 卵	7	11	0.8	0.8
塩	0.4	-	-	-
油	5	27	0	0
合 計	-	115	6.6	4.8

押豆腐は豆腐屋さんにたのんでおくと手には入ります。

- 1、豆腐はしっかり水切りをしておく 2、切りこぶに水に戻し短くきざんでおく
- 3、人参、干椎茸は千切りにしておく 4、大和芋はすりおろしておく
- 5、1-2-3-4をすべて合わせ、卵、塩を加え小判形にして油で揚げる。170度の低温で色がつくまで。

調理方法

春雨サラダ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
春雨(緑豆)	5	17	0	0
キュウリ	10	1	0.1	0
人 参	5	1	0	0
キャベツ	30	6	0.3	0
ワカメ(生)	3	0	0.06	0
ロースハム	5	10	0.8	0.7
酢	2	0	0	0
正 油	4	2	0.2	0
ごま油	1	5	0.2	0.5
合 計	-	42	1.6	1.2

- 1、春雨は3分間ゆでて水洗いし4cm長さに切る。キュウリは斜めのうす切り、人参は4cmの拍子切り。キャベツは2cmに切りゆでる。ワカメは塩めくしてもどして1cmくらいに切る。ロースハムは、半分に切り1cm巾に切る。以上の野菜全部を酢、正油、ごま油で和える。
- 2、キュウリ、人参、ロースハムを千切りにしてもよい。野菜全部をゆでるので小さい子どもから老人まで好まれるメニューである。又、可食量もたくさんとれてよい。

調理方法

蒸しなすサラダ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
なす	50	9	0.6	0
玉ねぎ	10	4	0.1	0
ピーマン	5	1	0	0
ロースハム	3	6.1	0.5	0.4
ごま油	3	27	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	0
酢	3	1	0	0
合計	-	50	1.4	0.4

調理方法

1. なすはヘタを取りまると蒸す。蒸しあがったらたてにさいてさましておく。
2. 玉ねぎ、ピーマン、ハムはみじん切り、さっと熱湯に通しておく、たれにつけておく。
3. なすの上に2をのせて冷やす。

メキシカンサラダ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
キュウリ	20	2	0.2	-
人参	20	6	0.2	-
りんご	20	10	0	-
タマゴ	30	49	3.7	3.4
チーズ	20	68	4.5	5.2
トマト	20	3	-	-
マヨネーズ	20	140	0.3	15.1
しお	1	-	0	-
コーン缶	12	12	0.3	-
合計	-	290	9.2	23.7

調理方法

1. 人参はサイコロに切りむす。
タマゴはゆでて1/4に切る。
他の野菜もサイコロに切っておく。
2. 食べる直前にマヨネーズしおで和える。
他に柿などを入れてもおいしい。

ひじきサラダ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
ひじき	4	-	0.4	-
人 参	4	1	-	-
キュウリ	15	2	0.1	-
リンゴ	8	4	-	-
シーチキン	12	34	2.9	2.4
酢	5	-	-	-
三温糖	少々			
塩	少々			
合 計	-	41	3.4	2.4

調理方法

人参、キュウリ、リンゴは千切りにする。

ひじきはもどしてサッと湯通して野菜の長さと同じ位に切る。

酢に三温糖、塩を加え良く混ぜる。

ボールに野菜、ひじき、シーチキンを入れ酢であえる。

すいとん

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
豚ひき肉	10	26	1.9	2.0
小麦粉	20	2	0.2	0.3
人参	10	3	0.1	-
玉葱	10	4	0.1	-
白菜	10	1	0.1	-
長葱	10	3	0.1	-
本しめじ	10	0	0.3	-
				-
				-
合計	-	39	2.8	2.3

調理方法

1. 小麦粉に水を少しづつ入れ、耳たぶより少しかためにこね1時間位寝かせる。
2. だしをとって、きざんだ野菜を入れ、豚ひき肉を散らし煮込む。
3. 野菜、肉が煮えたら、塩、しょう油で味付けする。
4. 1を少しづつ手にとって薄く紙状にのばして、3の中に入れ煮込んだら出来上がり。
豚ひき肉をカニにしてもおいしいです。

あずきほろろ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
小麦粉	20	72	1.6	0.2
あずき	10	34	2.0	0.2
粗糖	5	17	0	0
塩	少々			
合計	-	123	3.6	0.4

調理方法

1. 小麦粉をきしめん風につつ。
2. あずきを煮て粗糖と塩で味つけしておく。
3. きしめんをゆでて、味つけしていただく。
甘味を調節して、きしめんは地粉を利用すると風味があっあっておいしい。(ほうとうの汁は各自調節してつくる)

リンゴ入りホットケーキ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
小麦粉	30	110	2.4	0.5
ベーキングパウダー	1	-	-	-
鶏卵	12	19	1.4	1.3
牛乳	20	13	0.6	0.6
黒砂糖	4	14	0	0
りんご	20	10	0	0
バター	1	7	0.1	0.8
合計	-	173	4.5	3.2

調理方法

- 1、小麦粉にとベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 2、牛乳を温め、黒砂糖を溶かしてさます。
- 3、卵は割にほくし、2にまぜておく。
- 4、りんごは薄い1cmちょう切りにする。
- 5、3に、1を混ぜる。
- 6、フライパン又はオーブンにバターを塗り、5を焼く。
生りんごが焼けるとジャムになって美味しいです。

アップルヨーグルトケーキ

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
小麦粉	25	92	2	0.4
Bパウダー	1	-	-	-
バター	6	45	-	4.9
無糖ヨーグルト	12	7	0.4	0.4
三温糖	10	38	-	9.8
卵	16	26	2	1.8
りんご	12	6	-	-
合計	-	214	4.4	17.3

調理方法

- 1、小麦粉とBパウダーを合わせ、2度ふるう。
- 2、りんごは皮をむき、1cmちょう切りにする。
- 3、卵、三温糖、ヨーグルトをよく混ぜ合わせる。
- 4、3に、1、2をサックリ混ぜ、溶かしたバターを加えさっくり混ぜる。
- 5、型にクッキングシートを敷き、4を流し入れ、180度のオーブンで20分弱焼く。

じゃがいもとベーコンの重ね煮

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
じゃがいも	100	80	2	0
ベーコン	10	42	1.3	3.9
コーン	10	10	0.3	0.1
玉ねぎ	20	8	0.2	0
牛乳	10	6	0.3	0.3
バター	1	8	0.01	0.8
塩	少々			
合計	-	154	4.1	5.1

調理方法

1. じゃがいも1cmの輪切り、ベーコン3cm、玉ねぎ半分に切り4つのくし形きり、それぞれパーティーでいため、最後に牛乳をかけ、沸騰したら静かに15分～20分煮て味をなじませる。寒い時期につくり、温かいうちに食べると大変おいしい。おやつにもなります。ポリウムはあるので食べすぎに注意。

鳴門風お焼き

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
れんこん(皮をむいて)	60	40	1.3	-
豚肉(薄切り)	10	16	2	0.7
干えび	1	3	0.6	-
ねぎ(みじん切り)	5	1	-	-
卵	10	16	1.2	1.1
片栗粉	7	23	-	-
ポン酢しょうゆ	適量			
サラダ油	少々			
塩	少々			
合計	-	99	5.1	1.8

調理方法

1. れんこん50gをフードプロセッサーにかけるかおろし金ですりおろす。10gは粗く刻む。
2. 1のすりおろしたれんこんをボウルに入れ、卵、片栗粉、塩、ねぎ、干えびを加えよく混ぜる。
3. フライパンにサラダ油をひいて熱し、1の粗く刻んだれんこんと豚肉をいため、2のボウルに加えて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を少々ひいて再び火にかき、3を好みの大きさに丸くして両面をこんがり焼く。オープン、ホットプレートで焼いてもよい。

五家宝風おやき

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
小麦粉	20	67	2.1	0.6
ごはん	10	15	0.3	0.1
ごま	2	12	0.4	1.1
ベーキングパウダー	0.3	-	-	-
揚げ油	3	27	-	3.0
きな粉	1	4	0.4	0.2
黒砂糖	1	4	-	-
塩	少々	-	-	-
合計	-	129	3.2	5.0

調理方法

- 1、小麦粉にベーキングパウダーを入れかるくふっておく。
- 2、1にごま、ご飯を混ぜ合わせ、水又は牛乳でよくこねて10cmぐらいの棒状にまとめる。
- 3、2を揚げ油で揚げて、すぐ、黒砂糖、塩をまぜたきな粉をまぶす。

めし焼きもち

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
米	18	64	1.2	0.2
ひじき	1	-	0.1	-
人参	1	-	-	-
小麦粉	3	11	0.3	0.1
植物油	4	36	-	4
みそ	少々			
合計	-	111	1.6	4.3

調理方法

- 1、ひじき、人参は粗みじん切りにする。
- 2、ボールにご飯を残りご飯でもよいを入れ、ひじき、人参、小麦粉、みそ、水 少々 を入れよくこねる。
- 3、小判形にして、オーブンで両面に焦げ目がつくまで焼く。
中身は長ねぎやおおばを等をいれてもよい。

肉まんじゅう

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
鶏ひき肉	19	43	3.3	3.1
玉ネギ	9	3	0.1	-
人参	4	1	-	-
小麦粉	19	70	1.6	0.4
塩	2			
正油	少々			
合計	-	117	5	3.5

調理方法

- 1、玉ネギ、人参はみじん切りにする。
- 2、ひき肉をよく炒め、玉ネギ、人参を入れ、炒め、正油で味を調える。
- 3、小麦粉をボールに入れ、塩、水を入れよくこねる。(耳たぶ位のやわらかさ)
- 4、こねた生地を手でのばし、炒めた具を入れ、包んで上でねじる。
- 5、蒸し器に入れ、15分位蒸す。

さくらもち

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
小麦粉	8	29	0.6	0.1
白玉粉	2	7	0.1	0
粗糖	3	12	-	0
水	適量			
食紅	少々			
あんこ	6	23	1.6	1.6
粗糖	10	35	0.1	0
桜の葉塩漬け				
合計	-	111	2.3	1.7

調理方法

- 1、あんこをつくる。
 - 2、ボールに小麦粉、白玉粉、粗糖、水、食紅を加えて、30分以上ねかせる。
 - 3、フライパンを熱し、2のたねをやく。
 - 4、3の皮であんを包み、桜の葉で巻く。
- 桜の葉 市販のものは塩抜きして、使用すること。ホットプレートを利用して、子どもに焼かせると好評である。

葱油餅

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
長ネギ	5	1	0.1	-
小麦粉	28	102	2.2	0.5
植物油	4	41	0	4
塩	1	-	-	-
合計	-	144	2.3	4.5

調理方法

- 1、長ねぎのうす切りを油で炒め、色が透明になってきたら小麦粉を少々加え、ねばりが出るまでよく炒める。
- 2、小麦粉、塩、油で生地を作る。(うどんを作るような感じ)
- 3、生地をまるくひろげた中心に、炒めたねぎ 葱油 を入れ、寿司をまくようにまるめ、包丁で切り平らにのばす。
- 4、油をひいたフライパンで両面を焼き上げる。

たんさんまんじゅう

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
小麦粉	30	108	2.4	0.3
黒砂糖	5	17	0	0
牛乳	20	12	0.5	0.5
重ソウ	2	0	0	0
あずき	10	34	2	0.2
粗糖	5	17	0	0
塩	少々			
合計	-	191	5.1	1.2

調理方法

- 1、小麦粉、重ソウをよくまぜ合わせ、牛乳、黒砂糖と一緒にこね合わせて、1時間～2時間ねかせる。
- 2、この間あずきを煮て、まるめておく。
- 3、耳たぶくらいのやわらかさになったら、小麦粉を広げ、あんこを入れて、まるめて蒸す。(15分～20分) まんじゅうの頭を押してへこまなければ出来上がり。

かぼちゃあん入りお焼き

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
かぼちゃ	30	22	0.5	0.1
バター	1	7	0.1	0.8
黒砂糖	2	7	0	0
小麦粉	30	110	2.4	0.5
ベーキングパウダー	1	-	-	-
鶏卵	3	5	0.4	0.3
油	1.7	15	0	0
黒砂糖	1.7	6	0	0
合計	-	172	3.4	1.7

調理方法

皮の作り方 1、小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。2、少量の熱湯に黒砂糖を加え溶かしておく。3、鶏卵は割ほくし、油と、2と合わせておく。4、1に3を少しづつ加え、程良い固さになったら濡れふきんをかけ、30分以上やすませておく。

あんの作り方 1、かぼちゃは適当に切り蒸す。熱いうちにバター、砂糖を加え丸めておく。

焼き方2種類 1、まんじゅうにあんをくるみオープン(170 15分)で焼く。2、フライパンで油で焼き、蒸し器で蒸す。重ねて蒸してくっつきません。(皮に入れる油は抜く)

野かんぞのおひたし

食品名 (材料)	1人分			
	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
かんぞ	50	-	-	-
かつぶし	2	7	1.4	0
正油	1	-	-	-
				-
				-
				-
				-
				-
合計	-	7	1.4	0

調理方法

1、とてもかんたん。ゆでてかつぶし正油と和える。

2、塩ゆでて春を味わう。甘味があって春先の味がする。美味しいものである。若芽をとることが大事で、散歩などで子どもと一緒に摘み、ともに味わう保育をしてみるのも一つの方法である。

あしがき

子どもの成長と発達には欠かせない給食。北埼玉保育問題研究会給食部会では、手づくりで素材を生かす、季節感あふれる旬のものをつかう、そしゃくなどを考慮し、調理しています。又、和風献立をメインとした食事を通じて、食文化を豊かにするよう心掛けています。

子どもたちにとって食事は楽しいものでなければなりません。そこで日頃作っている給食の献立の中からいくつかの例をレシピにまとめてみました。味つけ、盛りつけなどを工夫してこれからの調理の参考にさせていただけたら幸いです。

北埼玉保育問題研究会 木村美代子

子ども大好きお昼とおやつ

2000年6月発行

編集 北埼玉保育問題研究会給食部会

発行 北埼玉保育問題研究会

埼玉県深谷市大谷 2185-3

さくらんぼ保育園内

TEL.048-572-1345

