

子ども達に好評！

野菜たっぷり ビビンバ

【材料=大人2人子ども2人分】

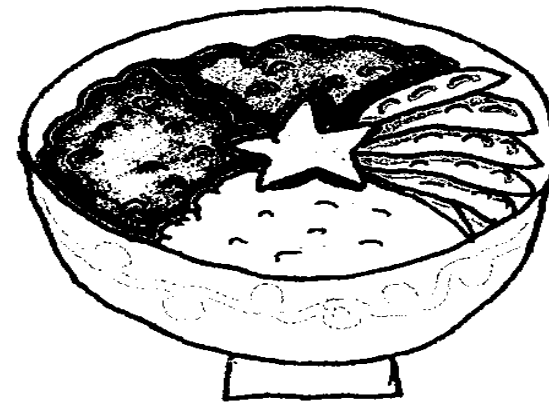
温かいごはん

- ◎ {
- 豚挽肉 175g
 - ニンク 1/2かけ
 - ショウガ 1/2かけ
 - しょうゆ 大さじ1と1/2杯
 - 砂糖 小さじ1杯強
 - 酒 小さじ1杯
 - ごま油 小さじ1/4杯
 - もやし 100g
 - にんじん 60g(大半分)
 - 塩 ひとつまみ
 - ごま油 小さじ1/2杯
 - ほうれん草 160g(小1束)
 - 大根 60g(2cm)
 - 白炒りごま 小さじ1/3杯
 - 塩 小さじ1/4杯
 - 酢 大さじ2/3杯
 - 砂糖 砂糖小さじ1杯強

【作り方】

- ①◎の材料で肉そぼろをつくる。
- ②もやしとせん切りして茹でた人参を調味料で和える。
- ③茹でたほうれん草とせん切りにして下茹でした大根を調味料で和える。
- ④温かいご飯に①②③を彩り良く飾る。

☆野菜がたっぷりだけどごはんと一緒に食べやすい



【献立例】

ビビンバ
さつま芋甘煮
ワカメと豆腐のスープ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	255	35.8	70	10.5	31	0.8

主食

バラの花すし

綾瀬市の市花

バラの巻きすしに挑戦！

【材料】

(太巻き1本分)

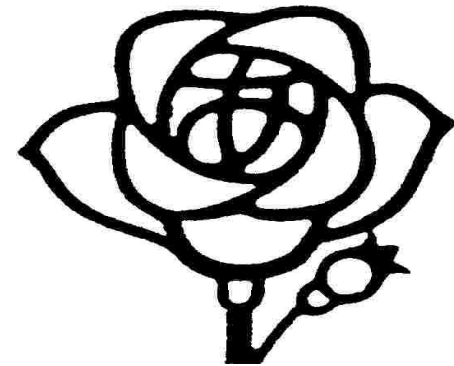
米 (1合) 160g
 昆布 10cm
 すし酢 { 酢 大さじ2と1/2杯
 砂糖 大さじ1と1/2杯
 塩 小さじ1/5杯
 でんぷい 20g
 のり 1枚
 卵 1個
 きゅうり 1/2本
 油 小さじ1

【作り方】

- ①炊き上がりの飯にすし酢を混ぜ、200gの白色のすし飯と、130gにでんぷい20gを混ぜた桃色のすし飯をつくる。
- ②きゅうりを細長く3本に切る。
- ③うす焼き卵を、卵1個で2枚焼く。
- ④巻きすにうす焼き卵をのせ、桃色すし飯をただらに置き、しっかり巻いて輪ゴムで止めて置く。
- ⑤巻きすにのりを縦長に置き、白すし飯を広げ、箸で3本溝を作り、溝にきゅうり3本を置き、中央に④を置き、手前からしっかり巻く。

【献立例】

バラの花すし
 ほうれん草のお浸し
 清汁



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	137	25.1	8	3.7	17	0.3

きつねごはん

ゴマの風味がよく
食欲が出ます

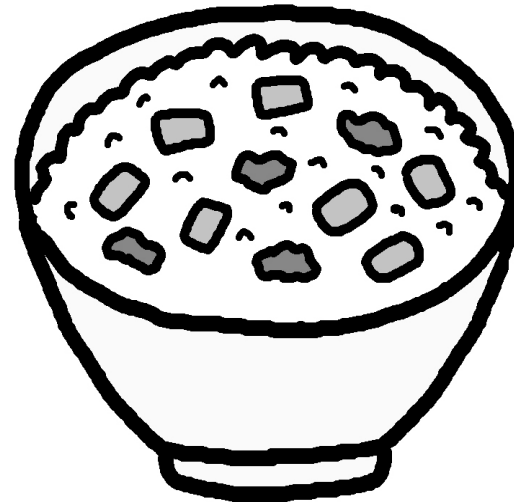
【作り方】

【材料=大人2人子ども2人分】
 胚芽米 1.5カップ
 油揚げ 3枚
 調味料

①油揚げを大きめのみじん切りにして、熱湯をかけ油抜きをしてから調味料で煮る。
 ②炊き上がりのごはんに①とすりごまを混ぜ合わせる。

しょうゆ 大さじ1杯
 砂糖 大さじ1杯
 みりん 大さじ1杯
 白すりごま 大さじ1/2杯

☆彩りにしそのせん切りや海苔をのせると良い。



【献立例】

きつねごはん
 ツナじゃが
 味噌汁

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	加鈣μmg	塩分g
子ども	240	42.4	0	5.6	46	0.4

枝豆ごはん

枝豆を多く茹でた
時に。

【材料=大人2人子ども2人分】

大人2人子ども2人分
ごはん 5合(800g)
人参 60g(大半分)
しらす 75g
枝豆<鞘つき> 190g

【作り方】

- ①米をといで、ざるにあげて水分をきっておく。
- ②人参は皮をむき、みじん切りにする
- ③しらすを、サッと茹でて余分な、塩分を抜く。
- ④枝豆は茹でてさやから取り出す(塩茹ではしない)。
- ⑤炊飯器に①②③と調味料・水を入れて炊く
- ⑥炊き上がりに④の枝豆を混ぜて盛る。

調味料

だし汁 大さじ2杯
砂糖 小さじ2杯
みりん 大さじ1と1/2杯
しょうゆ 小さじ1杯
塩 小さじ1/2杯

☆保育園では枝豆のさやむきを子どもが行います。



【献立例】

枝豆ごはん
生揚げと豚肉の味噌炒め
清汁

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	ナトリウムmg	塩分g
子ども	211	42.3	12	5.5	21	0.7

(南国沖縄) タコライス

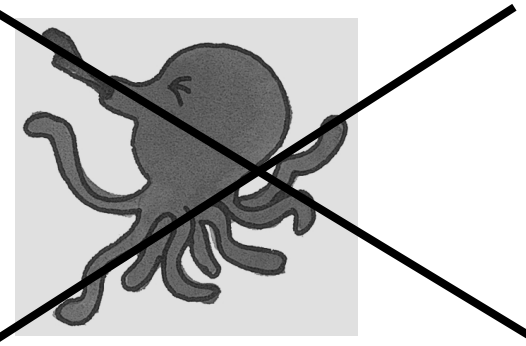
暑い地方の食べ物
なので、夏でもおいしく
食べられます。

【材料=大人2人子ども2人分】

ごはん 550g
 鶏ひき肉 100g
 玉葱 中1個 ←みじん切り
 油 大さじ1杯
 ツツメキューブ 1個
 塩 少々
 ケチャップ 大さじ5杯
 水 適宜
 レタス 100g(5枚) ←洗いちぎる
 トマト 100g(小1個) ←1cmサイコロ
 プロセスチーズ 50g ←5mm各サイコロ

【作り方】

- ①油で玉葱と鶏ひき肉を炒めて、水とケチャップとツツメを入れ15分程煮て水分が無くなったら塩で味を整える。
- ②ご飯にレタスとトマトと①のミートソースとチーズの順で乗せる。



☆タコは使用しません、タコス風味のご飯物です。
 ☆トマトの皮むきをすると、口当たりが良くなって子どもの食べが良くなります。

【献立例】

タコライス
 グープイーリチー（昆布の炒め煮）
 バナナ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	317	48.3	70	10.7	102	1.2

軽食むきの量です。

味噌焼きおにぎり

【材料=大人2人子ども2人分】 【作り方】

温かいごはん 300g
油 少々
干しひじき 6g
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1

- ①温かいごはんを茹でたひじきを混ぜておにぎりにする。
- ②①を薄く油を敷いたフライパンで焼く。
- ③味噌・砂糖を混ぜ②に塗り焼きめをつける。

☆少量の油で時間をかけてと焼くカリッとします。
☆オーブンシートを使うと油をカットできます。



【献立例】
味噌焼きおにぎり
具たくさん野菜汁
果物

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	96	17.5	0	1.5	4	0.2

菜飯ごはん

軽食むきの量です。

【材料=大人2人子ども2人分】

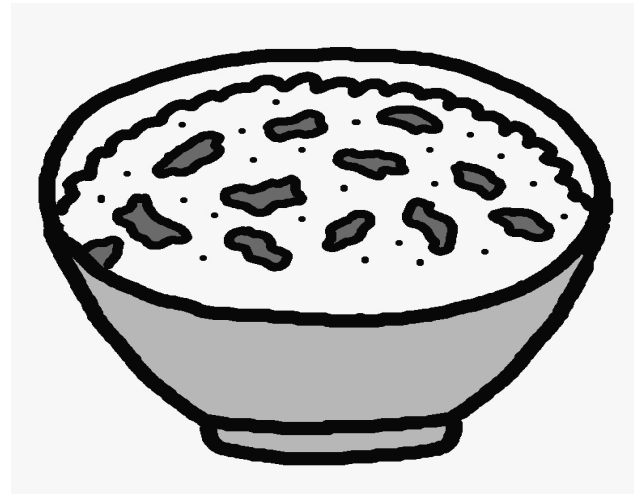
温かいごはん 300g
小松菜 1/2束

※ { かつお節 6g
白炒りゴマ 大さじ1/3杯
醤油 大さじ1杯
ごま油 大さじ1/2杯

【作り方】

- ①小松菜を茹でてよく絞り、細かいみじん切りにする。
- ②①をごま油で炒め、油が絡んだらかつお節と白ごまを混ぜ醤油で味付けする。
- ③②を炊いたご飯に混ぜる。

☆小松菜以外に大根葉・カブの葉など
冷蔵庫内の野菜の活用に応用出来ます。



【献立例】
菜飯おにぎり
豚汁
果物

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	79	15.3	5	1.7	12	0.1