

幼児食

保育園の給食レシピ

札幌市

☆炒め納豆

保育園児に
大人気!

<材料 子ども5人分>

納豆	200g
豚ひき肉	50g
人参	60g (中1/3本)
玉葱	120g (中1/2個)
サラダ油	4g (小さじ1)
醤油	12g (小さじ2)
卵	50g (S玉1個)
サラダ油	4g (小さじ1)

<作り方>

- ① 人参、玉葱はみじん切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、サラダ油を入れてから、①の野菜と豚ひき肉を加え炒める。(少量の水を加え煮てもよい)
- ③ 野菜と肉に火が通ったら、醤油で味付けし納豆を加えて混ぜる。
- ④ 卵は炒り卵にして上に飾る。(混ぜてもよい)

※ 茹でて刻んだほうれん草やピーマンを加えてもおいしいです。

幼児食

保育園の給食レシピ

札幌市

☆炒め納豆

保育園児に
大人気!

<材料 子ども5人分>

納豆	200g
豚ひき肉	50g
人参	60g (中1/3本)
玉葱	120g (中1/2個)
サラダ油	4g (小さじ1)
醤油	12g (小さじ2)
卵	50g (S玉1個)
サラダ油	4g (小さじ1)

<作り方>

- ① 人参、玉葱はみじん切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、サラダ油を入れてから、①の野菜と豚ひき肉を加え炒める。(少量の水を加え煮てもよい)
- ③ 野菜と肉に火が通ったら、醤油で味付けし納豆を加えて混ぜる。
- ④ 卵は炒り卵にして上に飾る。(混ぜてもよい)

※ 茹でて刻んだほうれん草やピーマンを加えてもおいしいです。



☆ごはんの落とし焼き

<材料 子ども4人分>

ごはん	160g (約 1/2 合分)
卵	60g (L玉1個)
しらす干し	8g (大さじ1.5)
A ほうれん草	25g (1/8束)
炒りごま	2g (小さじ1弱)
削りかつお	適宜
醤油	4g (小さじ2/3)
サラダ油	2g (小さじ1/2)

<作り方>

- ① ごはんは、あら熱をとっておく。
 - ② ほうれん草は茹でて細かく刻む。
 - ③ ごはんと A の材料をすべて混ぜ合わせ、油をひいたフライパンで、ホットケーキの要領で焼く。
- ※ 中に入れる具は、コーン缶やハム、チーズ、人参など何でもよいので、冷蔵庫にある残り物を利用しましょう。軽食にもなるおいしいおやつです。

☆チーズトースト

<材料 子ども4人分>

食パン (6枚切)	2枚	バター	12g (大さじ1)
		粉チーズ	3g (小さじ1強)

<作り方>

- ① バターと粉チーズをよく混ぜる。
- ② パンに①を塗り、縦 4~6 等分のスティック状に切り分け、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

☆きなごマカロニ

<材料 子ども4人分>

マカロニ	50g	きなこ	16g (大さじ2強)
		砂糖	14g (大さじ1.5)
		塩	少々

<作り方>

- ① きなこ・砂糖・塩を混ぜておく。
 - ② マカロニをやわらかめにゆで、ざるにあげておく。
 - ③ ②のマカロニに①をまぶす。
- ※ペンネマカロニを使用すると、きなこがよくからみます。

☆保育園の食育・給食ホームページについて 「札幌市 保育園の食育・給食」で <http://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/syokuiku.html>



保育園の食育や給食に関する情報がいっぱい!



☆ごはんの落とし焼き

<材料 子ども4人分>

ごはん	160g (約 1/2 合分)
卵	60g (L玉1個)
しらす干し	8g (大さじ1.5)
A ほうれん草	25g (1/8束)
炒りごま	2g (小さじ1弱)
削りかつお	適宜
醤油	4g (小さじ2/3)
サラダ油	2g (小さじ1/2)

<作り方>

- ① ごはんは、あら熱をとっておく。
 - ② ほうれん草は茹でて細かく刻む。
 - ③ ごはんと A の材料をすべて混ぜ合わせ、油をひいたフライパンで、ホットケーキの要領で焼く。
- ※ 中に入れる具は、コーン缶やハム、チーズ、人参など何でもよいので、冷蔵庫にある残り物を利用しましょう。軽食にもなるおいしいおやつです。

☆チーズトースト

<材料 子ども4人分>

食パン (6枚切)	2枚	バター	12g (大さじ1)
		粉チーズ	3g (小さじ1強)

<作り方>

- ① バターと粉チーズをよく混ぜる。
- ② パンに①を塗り、縦 4~6 等分のスティック状に切り分け、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

☆きなごマカロニ

<材料 子ども4人分>

マカロニ	50g	きなこ	16g (大さじ2強)
		砂糖	14g (大さじ1.5)
		塩	少々

<作り方>

- ① きなこ・砂糖・塩を混ぜておく。
 - ② マカロニをやわらかめにゆで、ざるにあげておく。
 - ③ ②のマカロニに①をまぶす。
- ※ペンネマカロニを使用すると、きなこがよくからみます。

☆保育園の食育・給食ホームページについて 「札幌市 保育園の食育・給食」で <http://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/syokuiku.html>



保育園の食育や給食に関する情報がいっぱい!