



保育所等からの



おすすめ

レシピ集



かんたん！給食レシピ



令和7年10月発行



レシピ集/広島県府中市



はじめに

府中市乳幼児期食育向上推進委員会では、市内の保育所・園、認定こども園、健康推進課及び子育て応援課が連携をとり、乳幼児期の子どもの心と身体を育てる食育をすすめています。

保育所等では、子どもたちの「おいしかった」「また、食べたい」という声や、お迎えの時に「野菜食べたんよ」などと楽しそうに会話をしている姿があります。

また、保護者の方から「子どもが、おいしかったから家でも作ってと言うのでレシピを教えてください」との声もあり、今回は給食のなかから、簡単で子どもたちに人気のレシピ集を発行しました。ぜひ、ご活用ください。

レシピ集に関すること、子どもの食事について気になることなどありましたら、お気軽にご相談ください。

発行：府中市乳幼児期食育向上推進委員会
(事務局) 府中市子育て応援課こども施設係
電話：0847-44-9148

《 も く じ 》

《主食》

キンパ風混ぜご飯	1
さばそばろまぜまぜ	2
ドライカレー	3
いろいろおにぎり	4
ごはんの味付け黄金比	5

《主菜》

白身魚のから揚げマリネ	6
揚げない鶏のからあげ	7
マーボー春雨	8

《副菜》

ひじきのミルキーサラダ	9
もやしの韓国風ソテー	10
切干大根のマヨあえ	11
ちりめんじゃこのふりかけ	12

《汁物》

元気スープ	13
相性汁	14
かぼちゃスープ	15
卵のふわふわスープ	16

《おやつ》

さつまいもサブレ	17
じゃがまる	18
ミルクくずもち	19

《使い方いろいろ》

ペーストを塗って食べよう!	20
ミートソースでつくっちゃお!	21
うまみたっぴりバーベキューソース	21

《バランスよく食べよう》





キンパ風混ぜご飯

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

- ご飯 茶碗 2 杯分
- 牛肉 80g
- ごま油 少々
- にんにく 少々
- A { 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- みそ 小さじ1
- 高野豆腐 1 個
- きゅうり 1/2 本
- 人参 1/4 本
- たくあん 10g
- 白ごま 小さじ
- 刻みのり 適量



- 刻みのりは韓国のもでも OK。
- 牛肉を牛ミンチにすれば、低年齢児でも食べやすいです。
- きゅうりをいんげんやほうれん草にかえても合います。
- 油ににんにく、しょうがを入れ、弱火でじっくり炒めることで良い香りがでてきます。

作り方

- ①高野豆腐は水で戻し、小さく刻んで耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ 600W で1分加熱する。
- ②きゅうりはいちょう切り、たくあんはせん切りにする。人参はせん切りにし、ゆでる。
- ③フライパンにごま油とすりおろしたにんにくを入れ火にかけ、香りがでたら牛肉を炒め、①と A を加えて味をつける。
- ④ボウルにご飯を入れ、②、③と白ごまを入れ混ぜる。
- ⑤④を器に盛り刻みのりをのせる。

【1人分：エネルギー439Kcal 食塩相当量 1.1g】



さばそぼろまぜまぜ

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

- ご飯 茶碗 2 杯分
 - さば 2 切れ
 - 干しいたけ 1 枚
 - 玉ねぎ 1/2 個
 - 人参 1/4 本
 - しょうが 少々
 - 油 少々
- A
- 酒 大さじ 1
 - 砂糖 大さじ 1
 - しょうゆ 大さじ 1
 - みそ 小さじ 1



ポイント

- ご飯と混ぜるだけで簡単。
- 塩さばを使用する場合、しょうゆの量を加減してください。
- さば水煮缶で作っても簡単！



作り方

- ①水で戻した干しいたけ、玉ねぎ、人参、しょうがを粗みじん切りにする。
- ②さばを焼いて、細かくほぐす。
- ③熱したフライパンに油を入れ①を中火で炒め、火が通ったら②と A を入れ、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。
- ④③をご飯と混ぜる。

【1人分：エネルギー411Kcal 食塩相当量 1.8g】



ドライカレー


【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。



- 材料 大人2人分**
- 合挽ミンチ 120g
 - A { にんにく 少々
 - しょうが 少々
 - 玉ねぎ 1/2 個
 - 人参 1/4 本
 - ピーマン 1/2 個
 - しめじ 60g
 - 豆腐 40g
 - B { コンソメ 1 個
 - ケチャップ 小さじ2
 - カレー粉 小さじ1/2
 - 塩こしょう 少々
 - 油 少々

- ポイント**
- レーズンを刻んで入れると甘みが増して good♪
 - カレールーを使うとより時短になります。
 - 辛味がたりないようなら、カレー粉をプラスしましょう。
- 

- 作り方**
- ①A はすべてみじん切りにする。豆腐は水気を切る。
 - ②鍋ににんにく、しょうがと油を入れ炒め、香りがでたら玉ねぎを入れ炒める。
 - ③玉ねぎがしんなりしたら合挽ミンチを炒め、さらに残りの A を加えて炒める。
 - ④③に豆腐を手で崩しながら入れ、B で味をつけ煮詰める。
- 【1人分：エネルギー206Kcal 食塩相当量 1.6g】



いろいろおにぎり

ツナコーンチーズおにぎり

ツナ・コーン・チーズ・マヨネーズ・
かつお節・しょうゆ・青のり



春のおにぎり

小松菜・炒り卵・鮭フレーク



カルシウムおにぎり

青のり・ちりめんじゃこ・ごま

さっぱり酸っぱいおにぎり

梅干し・ちりめんじゃこ・しその葉



きなこおにぎり

きなこ・砂糖・塩

いろいろ具材を混ぜて作るよ!!



ツナ 梅干し ごま



ちりめん チーズ かつお



鮭そぼろ いり卵 青菜

ごはんの味付け黄金比 (2合分)

炊き込みごはんの黄金比

しょうゆ

みりん

塩

大さじ
2

大さじ
2

小さじ
1/4

ポイント

- ささがきごぼう、せん切り人参、きのこ、油揚げなど好きな具材で作れます。
- 具の量が多すぎるとお米に芯が残るので、具材の量はお米が隠れる程度に。



【炊き込みごはん】

どんぶりの黄金比

だし汁

しょうゆ

みりん

砂糖

1/2
カップ

大さじ
2

大さじ
2

大さじ
1

ポイント

- かつ丼、牛丼や豚丼にも使えます。
- 甘さを控えたいときはみりんを大さじ1に。
- つゆだくが好みならだし汁を1カップに。



【親子丼】

すし酢の黄金比

酢

砂糖

塩

大さじ
3

大さじ
2

小さじ
1

ポイント

- ちらしずし、いなりずし、巻きずしなどに使えます。惣菜のひじき煮や煮物などを刻んで具にすると簡単に作れます。ご飯は少し硬めに炊きましょう。



【ちらしずし】

白身魚のから揚げマリネ

主菜

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

白身魚 2切れ
片栗粉 大さじ1
揚げ油 適量
A { 砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1/2
水 小さじ1/2
レモン果汁 小さじ1/2

ポイント

- ・鶏肉や豚肉でも合います。
- ・レモン果汁でさっぱりした味付けです。

作り方

- ①白身魚に片栗粉をまぶして揚げる。
- ②鍋にAを入れ沸騰したら、火を止めてレモン果汁を入れる。
- ③②に①を入れ味をつける。

【1人分：エネルギー169Kcal 食塩相当量0.6g】



主菜

揚げない鶏のからあげ

【使っているアレルギー食材】

卵 乳製品 小麦

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

- 鶏肉 100g
- A { しょうゆ 大さじ 1/2
- マヨネーズ 小さじ 1
- みりん 小さじ 1/2
- にんにく 少々
- しょうが 少々
- 片栗粉 大さじ 1
- ごま油 大さじ 1



ポイント

- 下味にマヨネーズを使うので肉がやわらかくなります。



作り方

- ①すりおろしたにんにく、しょうが、鶏肉と残りのAをナイロン袋に入れてよく揉みこみ味をなじませる。
- ②①に片栗粉を入れ、粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、中火で両面をこんがり焼く。

【1人分：エネルギー173Kcal 食塩相当量0.8g】



マーボー春雨

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

春雨	25g
豚ひき肉	60g
干しいたけ	1枚
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2個
白菜	1枚
油	少々
しょうが	少々
A	
みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
水	120ml
B	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2



ポイント

- ご飯が進むおかずです。
- 春雨をなすや豆腐にかえてもOK!



作り方

- ①春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。
- ②水で戻した干しいたけ、人参、玉ねぎ、白菜はせん切りにする。
- ③熱したフライパンに油を入れ、みじん切りにしたしょうがと豚ひき肉を入れ炒め、火が通ったら、②を入れてさらに炒める。
- ④③に①を入れ、Aで味をつけて炒める。
- ⑤Bを入れてとろみをつける。

【1人分：エネルギー184Kcal 食塩相当量0.9g】



ひじきのミルクィーサラダ

【使っているアレルギー食材】

卵 乳製品 小麦

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

- ひじき 大さじ2
- A [しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 鶏ささみ 1本
- キャベツ 60g
- きゅうり 1/3本
- 人参 1/6本
- B [マヨネーズ 大さじ1
- スキムミルク 大さじ1
- 白ごま 小さじ2



ポイント

- ひじきに下味をつけているので食べやすいですよ。
- ひじきの煮物を使ってもOK。
- 鶏ささみのかわりにハムやツナなどでもおいしいです。
- スキムミルクが入ることでクリーミーなサラダに。



作り方

- ①ひじきは戻して鍋に入れAで味をつける。
- ②キャベツ、人参はせん切りにしゆでる。鶏ささみはゆでてせん切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ③ボウルに①、②を入れBであえる。

【1人分：エネルギー96Kcal 食塩相当量0.4g】



副菜

もやし の 韓国風 ソテー

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

- もやし 1袋
- にんにく 少々
- 赤ピーマン 1/4個
- ごま油 大さじ2
- A { 塩 少々
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- いりごま 小さじ1
- 刻みのり 少々



ポイント

- きのこやブロッコリーなどを使ってもおいしくできます。
- 韓国のもやしでも作れます。

作り方

- ①にんにくはみじん切りにし、赤ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れ火にかける。香りが出たら、もやしと赤ピーマンを入れて火が通るまで炒める。
- ③Aを入れてさっと炒める。

【1人分：エネルギー135Kcal 食塩相当量0.7g】



切干大根のマヨあえ

【使っているアレルギー食材】

卵 乳製品 小麦

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

切干大根 15g
人参 1/4本
小松菜 1/2束
ツナ(小缶) 1/2缶
A { マヨネーズ 大さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1



ポイント

- 切干大根の煮物がたくさんできた時は、マヨネーズを入れるとサラダになります。
- ごまを入れてもOK。



作り方

- ①切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。
- ②人参はせん切り、小松菜は細かく刻む。
- ③切干大根と人参をゆで火が通ったら、小松菜を加えさっとゆでて水気を切る。
- ④③に油を切ったツナとAを入れてあえる。

【1人分：エネルギー92Kcal 食塩相当量0.7g】



ちりめんじゃこのふりかけ

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。



材料 作りやすい分量

- ちりめんじゃこ 大さじ1
- 白ごま 小さじ1
- かつお節（小袋） 1袋
- A
 - みりん 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2



ポイント

- 家庭で作れる簡単なふりかけ。
- 他に青のり、カットわかめ、天かすなどでアレンジ OK！



作り方

- ①熱したフライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこと白ごまを炒める。
- ②A を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③火を止めてかつお節を混ぜる。

【全体分量：エネルギー86Kcal 食塩相当量 1.1g】



元気スープ

【使っているアレルギー食材】

卵 乳製品 小麦

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

玉ねぎ	1/4 個
人参	1/6 本
ほうれん草	1 株
ベーコン	20g
コーン	10g
バター	5g
A	
しょうゆ	小さじ1
食塩	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1
卵	1 個
水	400ml



- 卵はゆっくりと細くまわして入れることで、ふわっとした食感になります。



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②ほうれん草は、さっとゆでて1cm幅に切る。
- ③鍋に①、バター、コーンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④③に水を入れて、野菜に火が通ったらAを加え、味をととのえる。
- ⑤④にほうれん草を入れて沸騰したら、溶き卵をまわし入れ軽く混ぜる。

【1人分：エネルギー117Kcal 食塩相当量0.9g】



相性汁

【使っているアレルギー食材】

卵 乳製品 小麦

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

ベーコン	15g
さつまいも	1/4 本
人参	1/6 本
玉ねぎ	1/4 個
小松菜	1 株
白菜	1 枚
しめじ	1/2 袋
牛乳	100ml
白みそ	20g
だし汁	300ml



ポイント

- みそと牛乳の相性がいいことから名付けられました。
- 牛乳を豆乳にかえても OK。
- 白みそがない場合、他のみそでもよいです。



作り方

- ①小松菜はゆでて1 cm幅の長さに切る。しめじは食べやすい大きさに切る。
- ②白菜は短冊切り、玉ねぎはくし形切り、人参、さつまいもはいちょう切りにする。
ベーコンは1 cm幅に切る。
- ③鍋にだし汁と②を入れて煮る。野菜に火が通ったら、牛乳を加え、白みそで味をととのえ、小松菜を入れ沸騰する前に火を止める。

【1人分：エネルギー143Kcal 食塩相当量0.8g】



かぼちゃスープ

【使っているアレルギー食材】

卵 乳製品 小麦

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

かぼちゃ 1/8 個
玉ねぎ 1/2 個
バター 5g
水 250ml
コンソメ 1/2 個
牛乳 100ml
塩 少々



- お好みに生クリームを入れるとコクのあるスープになります。
- マッシャーで食材をつぶすと食感が残ります。
- ミキサーにかけるとなめらかでクリーミーになります。

作り方

- ①かぼちゃは皮を取り、一口大に切る。玉ねぎもざっくり切る。
- ②鍋にバターを入れ、①を炒め、水とコンソメを加えて煮る。
- ③②が煮えたら、マッシャーでつぶし、牛乳を加えて塩で味をととのえる。



【1人分：エネルギー143Kcal 食塩相当量0.8g】



卵のふわふわスープ

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。



材料 大人2人分

ベーコン	20g
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/4 本
じゃがいも	1/2 個
ねぎ	10g
A	
コンソメ	1 個
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
B	
粉チーズ	小さじ1
卵	1 個
パン粉	大さじ1
水	400ml



ポイント

- 卵に粉チーズとパン粉を入れることで、ふわふわとした食感に仕上がります。
- チーズが入ることでコクがでます。



作り方

- ①ベーコン、玉ねぎ、人参はせん切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水と①を入れ熱し、火が通ったら A で味をととのえる。
- ③しっかり混ぜ合わせた B を沸騰しているなかに流し入れ、ふわっと浮いたらねぎを入れる。

【1人分：エネルギー150Kcal 食塩相当量2.1g】



さつまいもサブレ

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。



材料 作りやすい分量

さつまいも 50g
 ホットケーキミックス . . . 100g
 油 大さじ2



ポイント

- ごぼう、人参などの野菜でも作れます。
- 親子で一緒に型抜きしてもいいですね。



作り方

- ①さつまいもは皮がついたままを洗い、すりおろす。
- ②ボウルに①、ホットケーキミックス、油を入れてよく混ぜる。
- ③オーブン用シートに②を薄くのばし、包丁などで切れ目を入れる。
- ④天板にのせ、170℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ⑤冷めたら切れ目を手で折る。

【全体分量：エネルギー636Kcal 食塩相当量 1.0g】



じゃがまる

【使っているアレルギー食材】

卵 乳製品 小麦

食品表示で確認してください。



材料 作りやすい分量

- じゃがいも 小 1 個
- A [片栗粉 大さじ 2
- バター 5g
- 砂糖 小さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 1/2
- のり 2 枚



ポイント

- じゃがいもはレンジにかけても良いです。
- きざみのりなら噛み切れやすく食べやすいです。

作り方

- ①じゃがいもは一口大に切り、柔らかくなるまでゆでてつぶし、熱いうちに A を混ぜる。
- ②①を 4 等分にして小判型に丸め、フライパンで両面焼く。
- ③火を止めて、しょうゆをフライパンに入れて全体にからめ、のりを巻く。



【全体分量：エネルギー211Kcal 食塩相当量 0.5g】

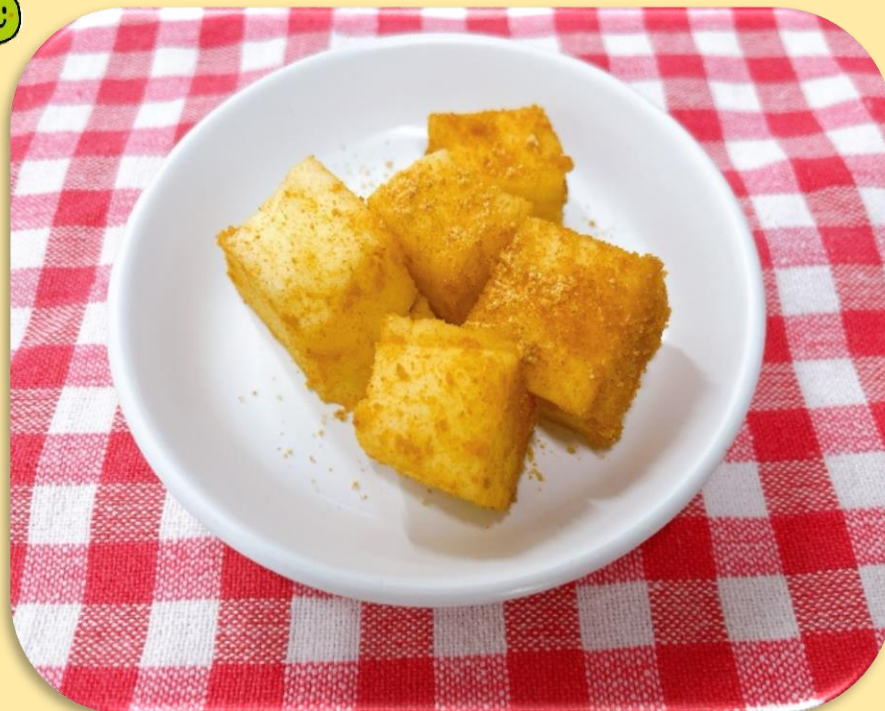


ミルクくずもち

【使っているアレルギー食材】

卵 乳製品 小麦

食品表示で確認してください。



材料 作りやすい分量

牛乳	100ml	
片栗粉	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
A	きな粉	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々



ポイント

- 牛乳のかわりに豆乳でも作れます。
- 容器を水でぬらしておく、取り出しやすいです。

作り方

- ①鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜて火にかけ、混ぜながら加熱する。
- ②固まってきたら弱火にしてよく練り混ぜる。
- ③タッパーなどの容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④冷えた③を包丁で切り、混ぜ合わせたAをまぶす。

【全体分量：エネルギー116Kcal 食塩相当量0.2g】

ペーストを塗って食べよう！



かぼちゃペースト



材料 作りやすい分量

かぼちゃ 1/8 切れ
砂糖 大さじ 3

作り方

かぼちゃはゆでて、マッシャーでつぶし、砂糖を混ぜる。

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。

きな粉クリーム



材料 作りやすい分量

きな粉 大さじ 2
砂糖 大さじ 1
バター 大さじ 1

作り方

①耐熱容器に砂糖とバターを入れレンジ 600W で 30 秒加熱する。
②①にきな粉を入れ、よく混ぜる。

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。

人参ヨーグルト



材料 作りやすい分量

人参 1/3 本
砂糖 大さじ 1
プレーンヨーグルト 40g

作り方

①ザルにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れ水分を切る。
②人参は、耐熱容器にすりおろし、砂糖を混ぜ、レンジ 600W で 1 分加熱する。
③冷めた②と①をあえる。

【使っているアレルギー食材】

卵	乳製品	小麦
---	-----	----

食品表示で確認してください。

こんな料理に使えます

ホットケーキに入れたり、のせたり

パイにのせたり添えたり

パンに挟んだり



ミートソースでつくっちゃお!



作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ②鍋に油とすりおろしたにんにくを入れ火にかけ、香りがでたら合挽ミンチと①を加えて炒める。
- ③②にトマト缶とAを入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。

材料 大人2人分

合挽ミンチ	100g	
にんにく	小さじ1/2	
玉ねぎ	1/2個	
人参	1/8本	
トマト缶	大さじ3	
油	小さじ1	
A	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	コンソメ(顆粒)	小さじ1



餃子の皮を使ってピザ



ピザトースト



スパゲティ・ドリア・ラザニア風

うまみたっぴりバーベキューソース



作り方

- ①鍋にすりおろしたにんにく、しょうが、りんごを入れ、Aを入れ弱火にかけて水分が半分くらいになるまで煮詰める。
- ②最後にレモン汁を加え、さっと混ぜる。

材料 作りやすい分量

にんにく	小さじ1	
しょうが	小さじ1	
りんご	1/2個	
A	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
レモン汁	大さじ1	



ハンバーグにかけて



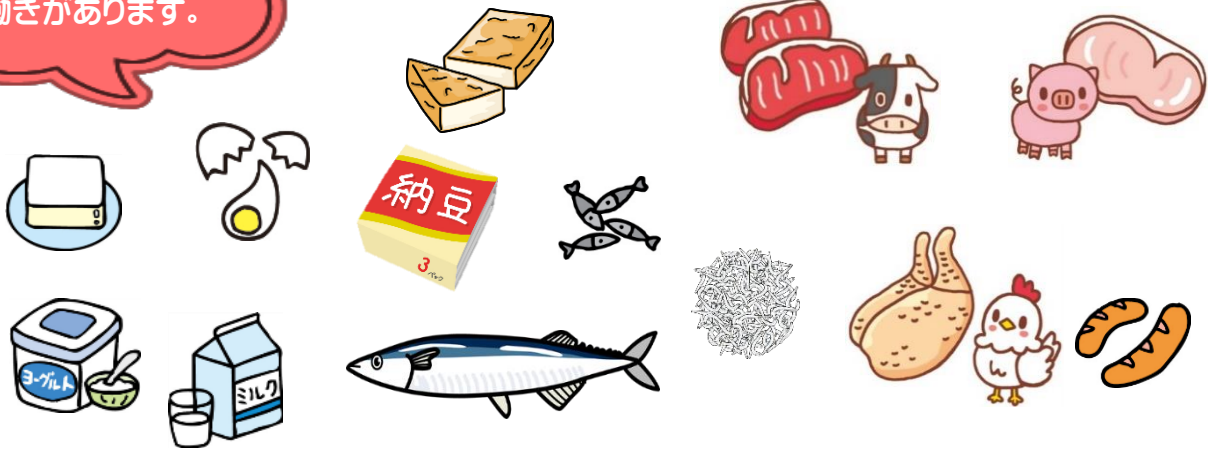
野菜のための味付けに

※ハンバーグのソース、炒めた肉のタレ、揚げた魚などによくあいます。
※小口切りにしたねぎを加えてもおいしいです。

～バランスよく食べよう～

栄養バランスを子どもたちに分かりやすく伝えるために食べ物を「赤」「黄」「緑」の3色に分類した3色表があります。「赤の仲間」は体を作る、「黄の仲間」はエネルギーになる、「緑の仲間」は体の調子を整える働きがあります。3色表を使って、子どもたちに楽しく食べ物の働きを伝えています。

体の成長や筋肉、骨を作る働きがあります。



体を動かすエネルギー源となる働きがあります。



体の調子を整える働きがあります。

