

みんなの おきにいい 給食



千切りキャベツで包むしゅうまい

レモンと生姜の組み合わせ

油揚げのカリカリ食感

ころころチーズでたのしいお浸し

こだわりの納豆×野菜

野菜のマフィン

— 目次 —

主食

野菜そぼろ丼	認定こども園 にこにこ子どもの家	P 2
ちゃんぽんうどん	社会福祉法人 敬愛信の会 かほくあいこども園	P 2

主菜

鮭のレモン焼き	アートチャイルドケア 村山しょうよう保育園	P 3
手作りキャベツしゅうまい	認定こども園 ひなのこども園	P 3
ドライカレー	上山市立みなみ保育園・しらさぎ保育園	P 4

副菜

かぼちやの甘酢あん	認定こども園 あげぼの幼稚園	P 5
たっぷり野菜のチーズグラタン	社会福祉法人 笑桃の会 ゆりかご子ども園	P 5
カラフル野菜のほくほく炒め	東根市立ひがしね保育所	P 6
野菜のナムル	認定こども園 やまべ幼稚園	P 6
切干大根のサラダ	社会福祉法人 小百合第二保育園	P 7
胡麻サラダ	中山町立なかやま保育園	P 7
大根サラダ	村山市立ひばり保育園	P 8
ブロッコリーサラダ	村山市立ひばり保育園	P 8
チーズ入りお浸し	朝日町立あさひ保育園	P 9
ゆず風味お浸し	社会福祉法人 つくし保育園	P 9
ほうれん草としらすの和え物	社会福祉法人 ひまわり保育園	P10
おひたし桜えび和え	東根市立東部こども園	P10
枝豆とひじきのさっぱりサラダ	東根市立神町保育所	P11

こだわりの納豆レシピ

ねばねば和え	認定こども園 ゆりかご幼稚園	P12
納豆和え	つばさのもり愛宕保育園	P12
納豆和え	東和ほほえみ保育園	P13
野菜の納豆和え	学校法人平和学園 ひかり幼稚園	P13
野菜の納豆和え	認定こども園 さくらこども園	P14

汁物

せんべい汁	認定こども園 ゆりかご幼稚園	P15
冬野菜のみそ汁	大石田町立大石田保育園	P15

おやつ

子どももよろこぶ野菜たっぷりマフィン	社会福祉法人 星和学園 ほし保育園	P16
米粉の蒸しパン	社会福祉法人 敬愛信の会 上山あい保育園	P16
今日のおにぎり	学校法人花岡学園 マアヤ保育園	P17
こふきいも	学校法人花岡学園 マアヤ保育園	P17

主食

野菜そぼろ丼

認定こども園 にこにこ子どもの家

材料（おとな1人分）

・豚ひき肉	30 g	・砂糖	1.5 g
・玉ねぎ	15 g	・しょうゆ	3 g
・人参	10 g	・油	0.5 g
・キャベツ	15 g	・白米	75 g
・さやえんどう	4 g		
・コーン	5 g		

作り方

- 1 米は炊飯しておく。
- 2 玉ねぎ、人参、キャベツは1cm角に切る。さやえんどうは1cm幅に切って茹でる。
- 3 熱したフライパンに油をしき、豚ひき肉を炒める。
- 4 色が変わってきたら人参、玉ねぎ、キャベツを炒め、砂糖としょうゆで味をつける。
- 5 炒めたら、さやえんどうと、汁気を切ったコーンを入れて混ぜ合わせる。
- 6 炊きあがったご飯に5をのせてできあがり。

おすすめポイント

野菜を細く切っているため、野菜嫌いな子でも食べやすい一品です。
彩りも良いため食欲をそそります。

ちゃんぽんうどん

社会福祉法人 敬愛信の会 かほくあいこども園

材料（1人分）

・干しうどん	45 g	・にら	5 g	・玉ねぎ	8 g
・かつお節	2 g	・たけのこ水煮	4 g	・コーン	5 g
・食塩	0.25 g	・キャベツ	10 g	・ごま油	0.5 g
・しょうゆ	3 g	・ねぎ	6 g	・油	0.2 g
・豚かたろース	25 g	・もやし	10 g		

作り方

- 1 人参とたけのこは短冊切り、にらは3cm程度、キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、ねぎは輪切りにする。もやしは長い場合はざく切りにする。
- 2 たけのこ水煮とコーンは湯通しする。
- 3 鍋にかつお出汁を煮立て、別鍋で炒めた豚肉と、野菜を全て入れ、火が通ったら塩としょうゆで味をととのえて、最期にごま油を回し入れる。
- 4 茹でたうどんを器に盛り、3を盛ってできあがり。

おすすめポイント

野菜をたっぷり使用し、薄味でも野菜の旨味がでて美味しく食べられます。
アレルギー食品をできるだけ使用していないため、多くの園児が食べられます。

主菜

鮭のレモン焼き

アートチャイルドケア 村山しょうよう保育園

材料（1人分）

・生鮭	55 g	・しょうゆ	2 g
・生姜	0.5 g	・砂糖	1 g
・ねぎ	3 g	・みりん	1 g
		・レモン果汁	1 g
		・油	1 g

作り方

- 1 ねぎは小口切りにし、生姜はすりおろす。
- 2 ねぎ・生姜・調味料を合わせて、調味液を作る。
- 3 生鮭に調味液を漬け込み、オーブンで焼いてできあがり。

おすすめポイント

レモンや生姜を組み合わせることで、塩分が少なくても食べやすくなっています。
レモンと生姜の組み合わせは和と洋に思われがちですが、味もとても良く、ご飯がすすみます。

手作りキャベツしゅうまい

認定こども園 ひなのこども園

材料（分量は適宜）

・鶏ひき肉	・しょうゆ
・玉ねぎ	・中華あじ
・人参	・ごま油
・片栗粉	・キャベツ
・おろし生姜	・食塩

作り方

- 1 玉ねぎと人参をみじん切りにする。
- 2 キャベツは千切りにして塩をもみ込み、約5分置いてから水気を切る。
- 3 鶏ひき肉に1とその他の調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- 4 蒸し器にクッキングシートを敷き、3を食べやすい大きさに丸めてキャベツで包み、約10分蒸してできあがり。

おすすめポイント

簡単な工程なので、子どもと一緒に作れると思います。
キャベツをたっぷり使用するとさらに美味しくできます。

材料（1人分）

・豚ひき肉	24 g	・オリーブ油	少々
・牛ひき肉	20 g	・赤ワイン	3 g
・玉ねぎ	24 g	・トマトジュース	48 g
・人参	10 g	・カレー粉	0.15 g
・青ピーマン	6 g	・食塩	0.4 g
・にんにく	0.8 g	・こしょう	少々
・しょうが	0.6 g		

作り方

-
- 1 玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
 - 2 オリーブ油でにんにく、しょうがを炒める。
＜ポイント＞油が冷たいうちから入れて香りを出す。
 - 3 2に豚ひき肉、牛ひき肉を入れて炒める。
 - 4 色が変わってきたら、1を入れて炒める。
 - 5 赤ワイン、トマトジュースを入れて煮詰める。
＜ポイント＞水分をしっかりとばして酸味をとばす。
 - 6 カレー粉、食塩、こしょうで味をととのえてできあがり。

おすすめポイント

トマトジュースのまろやかな酸味とカレー粉の辛味で減塩になっています。
トマトジュースを使うことで手軽に野菜を摂取できます。
子ども達が苦手な野菜類も、カレーにすると好んで食べてくれます。
市販のカレールウを使用していないので、多くの園児が同じものを食べることができます。

副菜

かぼちゃの甘酢あん

認定こども園 あけぼの幼稚園

材料（4人分）

・鶏もも肉（またはむね肉）	350g	・かぼちゃ	1/8個
・A酒	大さじ1	・小ねぎ	少量
・Aしょうゆ	大さじ1	・しょうゆ	大さじ3～4
・片栗粉	適量	・酢	大さじ3
・油	適量	・砂糖	大さじ3
・玉ねぎ	1/2個	・ごま油	少々
・人参	1/2個	・片栗粉	適量

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、Aの酒としょうゆで漬け込み、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 玉ねぎ、人参は小さめの乱切り、小ねぎは小口切りにする。かぼちゃは2cmの角切りに切る。
- 3 人参、玉ねぎ、かぼちゃの順でやわらかくなるまで煮る。
- 4 調味料を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- 5 4に、揚げた鶏もも肉と小ねぎ、ごま油を混ぜてできあがり。

たっぷり野菜のチーズグラタン

社会福祉法人 笑桃の会 ゆりかご子ども園

材料（1人分）

・ほうれん草	10g	・牛乳	20g	・粉チーズ	10g
・じゃがいも	50g	・クリームコーン	25g	・パン粉	4g
・玉ねぎ	20g	・シーチキン	20g		
・人参	10g	・食塩	適量		
・油	少量	・プロセスチーズ	6g		

作り方

- 1 ほうれん草は食べやすい長さに切り、軽く茹でておく。
- 2 じゃがいもは一口大に切って茹でておく。（電子レンジでも可）
- 3 玉ねぎと人参は千切り、プロセスチーズは1cm角に切る。
- 4 玉ねぎと人参を油で炒めて、火が通ったら牛乳、クリームコーン、シーチキン、プロセスチーズ、ほうれん草、じゃがいもを入れて塩で味付けする。
- 5 耐熱皿に4を入れ、粉チーズとパン粉をのせて、200℃のオーブンで焼き色がつくくらい焼いてできあがり。

おすすめポイント

ホワイトソースを作らずに手軽に作れるグラタンです。

カラフル野菜のほくほく炒め

東根市立ひがしね保育所

材料（1人分）

・人参	6 g	・アスパラガス	6 g
・しめじ	3 g	・食塩	0.2 g
・新玉ねぎ	8 g	・こしょう	0.01 g
・新じゃがいも	20 g	・油	適量

作り方

- 1 人参は乱切り、アスパラガスは3cm程の斜め切り、新じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。新玉ねぎはくし形切りを半分に切る。しめじは石づきを取り、半分に切る。
- 2 スチームコンベクションのスチーム100℃で人参、新じゃがいも、アスパラガスを時間差で軟らかくなるまで加熱する。（スチコンがなければ茹でてよい）
- 3 鍋に油をしいて、新玉ねぎとしめじをやわらかくなるまで炒め、2を加えて塩こしょうで調味し、水分を飛ばすようにさっと炒めてできあがり。

おすすめポイント

シンプルな味付けですが、野菜の美味しさを活かした見た目もきれいな一品です。

野菜のナムル

認定こども園 やまべ幼稚園

材料（1人分）

・もやし	20 g
・人参	7 g
・きゅうり	10 g
・しょうゆ	2 g
・酢	1 g
・ごま油	0.5 g

作り方

- 1 人参ときゅうりは千切りにする。野菜は茹でて水で冷やし、水気を切る。
- 2 酢は煮立たせて酸味をとばし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 野菜と調味料で和えてできあがり。

おすすめポイント

酸味の苦手な子が多いので、酢は煮立てて酸味をとばします。

それでも酸味が強ければ、酢を使わなくても良いですし、野菜もほうれん草などなんでも合います。

切干大根のサラダ

社会福祉法人 小百合第二保育園

材料（1人分）

・切干大根	5 g
・きゅうり	20 g
・人参	10 g
・シーチキン	10 g
・マヨドレ	6 g
・しょうゆ	少々

作り方

- 1 切干大根、きゅうり、人参を食べやすい大きさに切って茹でる。
- 2 1とシーチキン、調味料を合わせてできあがり。

おすすめポイント

煮物より簡単に作れます。

マヨドレで和えるので、煮物でしょうゆを使うより塩分を抑えることができます。

胡麻サラダ

中山町立なかやま保育園

材料（1人分）

・ごぼう	30 g	・すりごま	3 g
・もやし	20 g	・ごまドレッシング	5 g
・人参	10 g	・食塩	少々
・きゅうり	10 g		
・千切きくらげ	4 g		

作り方

- 1 ごぼうは笹がきにし、人参は千切りにする。
- 2 ごぼう、人参、もやし、きくらげはそれぞれ茹でて水にさらして冷ます。
- 3 きゅうりは千切りにして、塩もみする。
- 4 きゅうりの水気を絞り、材料を全て混ぜ合わせて、すりごまとごまドレッシングで和えてできあがり。

おすすめポイント

単品では食べにくいごぼうも、もやしやごまドレッシングと和えることで気にならず、食べやすくなります。

大根サラダ

村山市立ひばり保育園

材料（1人分）

・大根	30 g	・コーン	5 g
・きゅうり	15 g	・ハム	5 g
・キャベツ	20 g	・ドレッシング	適量
・人参	5 g		

作り方

- 1 野菜をすべて干切りにして、茹でて水気を切る。
- 2 ドレッシングで和えてできあがり。

おすすめポイント

ハムに塩分があるので、ドレッシングの量が少なく済みます。

ブロッコリーサラダ

村山市立ひばり保育園

材料（1人分）

・ブロッコリー	20 g	・糸かまぼこ	5 g
・キャベツ	20 g	・もやし	10 g
・きゅうり	15 g	・中華ドレッシング	適量
・人参	5 g	(またはしょうゆ)	

作り方

- 1 野菜を短冊に切り、茹でて水気を切る。
- 2 中華ドレッシングで和えてできあがり。

おすすめポイント

糸かまぼこに味があるので、少なめのドレッシングでできます。

チーズ入りお浸し

朝日町あさひ保育園

材料（1人分）

・キャベツ	30 g
・小松菜	10 g
・ダイスチーズ	5 g
・しょうゆ	2 g

作り方

-
- 1 野菜を食べやすい大きさに切って茹でる。
 - 2 流水にとり、水気を切る。
 - 3 ダイスチーズとしょうゆで和えてできあがり。

おすすめポイント

よくリクエストされる、保育園の人気メニューの乳和食です。
しょうゆが少しでも、チーズの旨味で美味しく食べられます。

ゆず風味お浸し

社会福祉法人 つくし保育園

材料（1人分）

・ほうれん草	10 g
・白菜	30 g
・人参	5 g
・ゆずの皮	2 g
・めんつゆ	2 g

作り方

-
- 1 野菜を食べやすい大きさに切って茹でる。
 - 2 茹でた野菜とゆずの皮をめんつゆで和えてできあがり。

おすすめポイント

ゆずの風味があるので、少量のめんつゆでもおいしく食べられます。
家庭でゆずは積極的に食べられないと思うので、食育にもつながります。

ほうれん草としらすの和え物

社会福祉法人 ひまわり保育園

材料（1人分）

・ほうれん草	10 g	・酢	適量
・小松菜	15 g	・しょうゆ	〃
・もやし	20 g	・砂糖	〃
・人参	8 g	・ごま油	〃
・しらす干し	4.5 g	・白ごま	〃

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切って茹で、しらすは10分程茹でる。
- 2 調味料を合わせて、野菜としらす、白ごまを和えてできあがり。

おすすめポイント

しらす干しに塩分があるので、塩分を抜くために10分程茹でてから使用しています。

おひたし桜えび和え

東根市立東部こども園

材料（1人分）

・小松菜	20 g	・醤油	1 g
・えのき	5 g	・酢	0.5 g
・油あげ	5 g	・ごま油	0.5 g
・桜えび	5 g		

作り方

- 1 小松菜は3cm、えのきは3cm、油揚げは0.5cm×3cm程度に切る。
- 2 小松菜とえのきは茹で、桜えびは乾煎りする。
- 3 油揚げはオーブンでカリカリする程度に焼く。
- 4 2、3と調味料を和えてできあがり。

おすすめポイント

桜えび、ごま油の香りがあり、減塩でも美味しく食べられます。

歯ごたえのある小松菜、桜えび、焼いた油揚げの組み合わせが咀嚼を促します。

材料（1人分）

・枝豆（さやなし）	10 g	A	・酢	7 g
・乾燥芽ひじき	1 g		・砂糖	1 g
・ホールコーン	5 g		・しょうゆ	1. 5 g
・人参	5 g		・レモン汁	1 g
・赤パプリカ	5 g			
・シーチキン	5 g			
・ミニトマト	1個			

作り方

- 1 枝豆は茹でて、さやから出しておく。（冷凍枝豆でも可）
- 2 乾燥芽ひじきは水で戻し、茹でて水気を切る。
- 3 人参と赤パプリカは5 mm角に切り、コーンと一緒に茹でて水気を切る。
- 4 ミニトマトは半分に切る。
- 5 Aを混ぜ合わせる。
- 6 全ての材料をボウルに入れ、5を加えて全体を混ぜ合わせてできあがり。

おすすめポイント

見た目がカラフルで食がすすみます。
マグネシウムや鉄分などが補給できる1品です。

こだわりの納豆レシピ

ねばねば和え

認定こども園 ゆりかご幼稚園

材料（1人分）

・ひきわり納豆	5 g
・オクラ	10 g
・白菜	30 g
・人参	5 g
・めんつゆ	2 g

作り方

- 1 白菜は短冊切り、人参は千切り、オクラは小口切りにする。
- 2 野菜を茹でる。
- 3 茹でた野菜をひきわり納豆と和えて、めんつゆで味付けしてできあがり。

おすすめポイント

野菜は小松菜やほうれん草など、他の野菜を入れてもつるっと美味しく食べられます。

納豆和え

つばさのもり愛宕保育園

材料（1人分）

・ほうれん草	10 g	・納豆	5 g
・白菜	25 g	・めんつゆ	3 g
・キャベツ	15 g		
・人参	5 g		

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 野菜を茹で（もしくは蒸し）、冷水にとって水気を絞る。
- 3 野菜をボウルに入れ、めんつゆと納豆を加えて味をととのえてできあがり。

おすすめポイント

気軽に野菜や納豆から鉄分やビタミンCを摂ることができ、野菜が苦手な子どもでもつるつると食べられて人気のメニューです。

大豆アレルギーや納豆が食べられない場合は、納豆をオクラやモロヘイヤで代替しても美味しく食べられると考えます。

材料（1人分）

・ひきわり納豆	20 g
・ほうれん草	15 g
・人参	10 g
・しょうゆ	1.5 g
・糸削り	0.2 g

作り方

-
- 1 野菜はすべて小さく切るか、千切りにして茹で、水切りする。
 - 2 野菜にひきわり納豆、しょうゆ、糸削りを混ぜ合わせてできあがり。

おすすめポイント

野菜を納豆と一緒に摂ることができます。

野菜の納豆和え

材料（1人分）

・ほうれん草	15 g
・白菜	25 g
・人参	5 g
・ひきわり納豆	適量
・めんつゆ	3 g

作り方

-
- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。
 - 2 鍋にお湯を沸かし、野菜を茹でる。
 - 3 野菜が茹でたら冷水にとり、粗熱がとれたら水気を絞り、野菜と納豆、めんつゆを和えてできあがり。

おすすめポイント

タンパク質や鉄分を気軽に摂ることができます。
野菜もたくさん摂ることができ、つるつるっとして食べやすいです。

材料（1人分）

・ひきわり納豆	15 g
・小松菜	5 g
・人参	5 g
・もやし	5 g
・めんつゆ	2 g

作り方

-
- 1 鍋にお湯を沸かし、小松菜、人参、もやしを茹でて冷水で冷やす。
 - 2 1をしっかりと絞り、納豆とめんつゆを加えて和えたらできあがり。

おすすめポイント

野菜が苦手な子ども達でも、納豆と和えることにより食べやすくなります。

汁物

せんべい汁

認定こども園 ゆりかご幼稚園

材料（1人分）

・鶏もも肉	10 g	・せんべい（せんべい汁用）	5 g
・豆腐	10 g	・しょうゆ	3 g
・大根	10 g	・みりん	2 g
・人参	3 g	・だし汁	適量
・ごぼう	3 g		
・こんにやく	10 g		
・ねぎ	5 g		

作り方

- 1 鶏もも肉、野菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 せんべいは食べやすい大きさに割る。
- 3 鶏もも肉と野菜を、だし汁、しょうゆ、みりんで味付けした汁で煮る。
- 4 せんべいを入れ、少し煮てアルデンテ状態になったらできあがり。

おすすめポイント

野菜をたくさん摂取できます。

冬野菜のみそ汁

大石田町立大石田保育園

材料（1人分）

・大根	20 g	・白菜	10 g
・人参	6 g	・生揚げ	10 g
・ごぼう	3 g	・粉末だし	1 g
・しいたけ	5 g	・みそ	5 g

作り方

- 1 材料を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋でごぼうを炒り、火の通りにくい野菜から加える。
- 3 水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 4 生揚げ、粉末だし、みそを加えてできあがり。

おすすめポイント

冬が旬の野菜をたっぷり食べられます。

汁物にすることで、栄養たっぷりの汁ごと食べられます。

おやつ

子どももよろこぶ野菜たっぷり簡単マフィン 社会福祉法人 星和学園 ほし保育園

材料（1人分）

・ホットケーキミックス	25 g	A	・卵	10 g
・かぼちゃ	20 g		・チーズ	20 g
・ほうれん草	15 g		(スライス・溶ける・粉なんでもOK)	
・コーン	5 g		・食塩	少々
・ミニトマト	半分		・こしょう	少々
			・オリーブ油	15 c c
		・牛乳	10 c c	

作り方

- 1 かぼちゃをコロコロにカットし電子レンジで2分加熱しておく。
- 2 ほうれん草は適当な長さに切り、茹でて水気を切っておく。
- 3 Aをボウルに入れてよく混ぜる。
- 4 3にホットケーキミックスとトマト以外の材料を加えて混ぜる。
- 5 ホットケーキミックスをふるい入れてざっくり混ぜ、カップに流しいれて、ミニトマトを上に乗せる。
- 6 180℃に予熱したオーブンで15分前後焼く。竹串を刺して液がついてこなければできあがり。

おすすめポイント

使用する野菜は他の野菜に変えてもOKです。
家にある物で簡単に、混ぜて焼くだけでできあがります。
美味しく野菜もとれて栄養満点です。

米粉の蒸しパン

社会福祉法人 敬愛信の会 上山あい保育園

材料（1人分）

・米粉	16.5 g
・豆乳（または牛乳）	15 g
・三温糖	5 g
・ベーキングパウダー	0.6 g
・油	2.5 g

作り方

- 1 材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 2 8号のアルミカップに流しいれ、蒸し器で10分蒸してできあがり。

おすすめポイント

お米の甘みともちもち感が味わえる、小麦、卵、牛乳不使用の蒸しパンです。

材料（分量は適量）

- ・ 米
- ・ 葉物の野菜
- ・ 菊（黄色・紫）
- ・ だし汁

作り方

- 1 米を炊く。
- 2 だし汁で葉物の野菜と菊を茹でる。
- 3 ご飯に2を混ぜて、おにぎりにしてできあがり。

おすすめポイント

色がきれいなおにぎりです。
野菜をだしで茹でるところがポイントです。

材料・味つけ（分量は適量）

- ・ じゃがいも
- ・ みたらし味
- ・ みそ味
- ・ 青のり味
- ・ きなこ味

おすすめポイント

おやつとして腹持ちがよく、子ども達が大好きでたくさん食べてくれます。

令和3年度6月発行

レシピ提供 村山保健所管内のこども園・保育園・幼稚園
管理栄養士・栄養士・調理師のみなさま

作成 村山保健所 地域健康福祉課

