



給食レシピ集

いずみっこひろば2022



おすすめレシピ

トマトオムレツ

材 料

卵	1/2 個
ミニトマト	1 個
サラダ油	少々
ケチャップ	少々

作り方

- ① ミニトマトはゆでて皮をむいて 8 等分に切る。
- ② 卵は泡立て器で泡立て、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、中火でオムレツ形に整えながら焼く。
- ④ ケチャップをかける。



おすすめレシピ

さつま芋のバターミルク

材 料

さつま芋	40g
バター	少々
砂糖	小さじ1
粉ミルク	少々

作り方

- ① さつま芋は皮をむいて1cm角に切ってゆでる。
- ② さつま芋がやわらかくなったらザルにあげて、温かいうちにバター、砂糖、粉ミルクと和える。



おすすめレシピ

ツナサラダ

材 料

キャベツ (千切り)	20g
きゅうり (半月切り)	8g
にんじん (いちょう切り)	4g
ツナ缶	12g

調味料	ごま油	1.0g
	酢	1.2g
	食塩	0.2g
	しょう油	1.2g
	砂糖	0.3g

作り方

- ④ にんじん、キャベツ、きゅうりの順に一緒に茹でザルにあけ、冷水で冷まし絞る
- ⑤ ボウルに①、ツナ、調味料を入れ和えて出来上がり



おすすめレシピ

納豆和え

材 料

ひきわり納豆	15g	調味料	しょう油	1.0g
キャベツ (千切り2cm)	15g		砂糖	0.5g
えのき (1cm)	8g		かつお節	0.3g
にんじん (千切り2cm)	7g			

作り方

- ① キャベツ、にんじんを一緒に茹で、柔らかくなったらザルにあけ、冷水で冷まし絞る
- ② えのきも別に茹でザルにあけ、冷水で冷まし水を切る
- ③ ボウルに①、②、納豆、調味料を入れ和えて出来上がり



おすすめレシピ

タンメン

材 料

中華めん（ゆで）	120g	サラダ油	1g
豚小間	35g	鶏がら	1.5g
もやし	15g	食塩	0.55g
キャベツ	13g	しょう油	0.8g
チンゲン菜	10g	酒	0.5g
にんじん	6g	ごま油	0.3g
スイートコーン	6g	（水	180g）

作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れ、具材を炒める
- ② ①に水を入れ沸騰させ、調味料を入れる
- ③ 野菜が柔らかくなったらごま油を入れる
- ④ 器にめんを入れ、スープを入れて出来上がり

おすすめレシピ

ごまじゃこチャーハン

材 料

米 50g

調味料 A
白ネギ(みじん切り) 10g
サラダ油 0.7g
ごま油 2g
にんにく 適量
しょうが 適量

調味料 B

ちりめんじゃこ 8g
白ごま 1.6g
酒 0.6g
食塩 0.2g
しょう油 1.7g
かつおぶし 0.2g

作り方

- ① お米は炊飯器で炊いておく
- ② じゃこは湯通しし、柔らかくしておく
- ③ 深めのフライパンに調味料 A を入れ香りを出す
- ④ ③に調味料 B を入れ炒め、火を止める
- ⑤ ④にご飯をいれ混ぜできあがり

おすすめレシピ

豆乳みそスープ

材 料

かつお出汁	150g
にんじん	6.4g
じゃがいも	16g
えのき	6.4g
油揚げ	2.0g
白ネギ	4.8g

調味料

豆乳	16g
みそ	5.4g
ごま油	0.5g

作り方

- ① 鍋にかつお出汁、具材を入れ沸騰させる
- ② 野菜が煮えたら調味料を入れ、温まったら出来上がり
※沸騰させると豆乳が分離してしまうので温める程度で



泉の郷保育園 なかだ

おすすめレシピ

トマトスープ

材 料

ベーコン	5g	調味料	鶏がら	0.6g
キャベツ	16g		砂糖	0.7g
玉ねぎ	12g		食塩	0.25g
トマト（ホール缶）	30g		水	120cc

作り方

- ① 鍋に水、具材を入れ沸騰させる
- ② 野菜が柔らかくなったら、トマト缶、調味料を入れ煮立ったら出来上がり



おすすめレシピ

鶏肉のスペアリフ風

材 料

鶏もも肉

60g

調味料

ケチャップ	2.4g
しょう油	2.4g
にんにく・しょうが	適量
砂糖	2.4g
酒	1.0g

作り方

- ① 鶏もも肉を調味料につけておく（30分以上）
- ② 天板にクッキングシートを敷き、鶏肉を並べオーブンで180℃12分位焼く（きれいに焦げ目がつくくらい）

※豚ロース肉でもいいですよ♪



泉の郷保育園 なかだ

おすすめレシピ

カレーのパン粉焼き

材 料

カレー	60g	合わせ粉	パン粉	3.0g	
下味	酒		0.6g	パルメザンチーズ	1.0g
	食塩		0.3g	パセリ（乾燥）	適量
	にんにく		0.1g		
オリーブオイル	1.0g				

作り方

- ① カレーに下味をつけておく
- ② 天板にクッキングシートを敷き、
オリーブオイル→合わせ粉→カレー→オリーブオイル→
合わせ粉の順にコーティングする
- ③ オーブンで 180℃12 分位焼く（きつね色になるくらい）





おすすめレシピ

アスパラと茸のスパゲッティー

材 料

スパゲッティー（乾）	40g	サラダ油	5g
アスパラガス	8g	食塩	0.2g
豚小間 or 豚バラ肉	30g	しょう油	3.2g
玉ねぎ	22g	酒	0.8g
にんじん	5g	バター	1.0g
えのき	14g	刻みのりお好みで	

作り方

- ① スパゲッティーを茹でる
- ② アスパラガスをサッと茹でておく
- ③ フライパンに油を敷き、にんじん、玉ねぎ、豚肉を炒める
- ④ 火が通ったらしめじ、えのきを加え炒める
- ⑤ アスパラガス、調味料を入れ炒め出来上がり
お好みで盛り付け後きざみのりをかける

おすすめレシピ

メロンパントースト

材 料

食パン（8枚切り）	1枚
バター	8g
砂糖	4.5g
小麦粉	9g

作り方

- ① バターを耐熱容器に入れ、電子レンジで10秒位温め、砂糖、小麦粉を入れ混ぜる
- ② 食パンに①を塗り、オーブン190℃できつね色になるまで焼く



おすすめレシピ

パンプキンスイートポテト

材 料

さつまいも 25g

かぼちゃ 25g

調味料	砂糖	4g
	バター	3g
	牛乳	2g

作り方

- ① さつまいも、かぼちゃの皮をむいて蒸す（レンジ可）
- ② 耐熱ボウルに蒸したさつまいも、かぼちゃ、調味料を入れ混ぜ食べやすい大きさに丸める
- ③ 天板にクッキングシートを敷き丸めたスイートポテトを置き、オーブン 180℃できつね色になるまで焼く
※卵黄を塗って焼いても可

おすすめレシピ

ココアブラウニー

材 料

米粉	14.8g	砂糖	8g
片栗粉	1.6g		
ベーキングパウダー	1.0g		
ピュアココア	2.8g		
絹豆腐	30g		
サラダ油	8g		

作り方

- ① ボウルに豆腐を入れ、マッシャーですりつぶしクリーム状にする
- ② ①にすべての材料を入れ混ぜる
- ③ 深めの天板（深さ 5 cm位）にクッキングシートを敷き流し入れる
- ④ オーブンで 180℃20 分位焼く
※カップケーキの入れ物で焼く場合は 180℃12 分位焼く

おすすめレシピ

米粉のいちご蒸しパン

材 料

- 🍷 米粉 20g 🍷 砂糖 8g
- 🍷 ベーキングパウダー 1g
- 🍷 牛乳又は無調整豆乳 20ml
- 🍷 いちごジャム 6.5g

作り方

- ① 米粉とベーキングパウダー、砂糖は一緒に振るう。
- ② いちごジャムを牛乳（又は無調整豆乳）で溶く。
- ③ ①に②を加え、サッと混ぜる。
- ④ ③をアルミカップに入れて終始強火で 15～20 分蒸す。



いちごジャムのかわりに
純ココア 18gを入れる
とココア蒸しパンになり
ますよ!!

横浜市和泉保育園

おすすめレシピ

いちごのぷりぷりプリン

🍷 材料 (幼児 1人分) 🍷

☆いちご	40g	☆粉寒天	0.4g
☆砂糖	7g	☆水	25ml
☆牛乳	40ml		

横浜市和泉保育園

作り方

- ① いちごを洗う。
- ② いちごと牛乳の適量をミキサーにかける。
- ③ 残りの牛乳は人肌程度に温めておく。
- ④ 鍋に水を入れて粉寒天を入れしばらく放置した後火にかけ、寒天が溶けるまでよく煮る。透明になってきたら砂糖を加えて煮溶かす。
- ⑤ 寒天液を少し冷まし、温めた牛乳とミキサーにかけたいちごを加えよく混ぜる。
- ⑥ 粗熱が取れたら、カップに入れ冷蔵庫で冷やす。



ホイップ
クリームを
のせてもおい
しいよ!!



おすすめレシピ

麩ラスク

材 料 (幼児1人分)

麩	6g
バター	小1
グラニュー糖	小1弱

【作り方】

- ① バターを溶かし、麩と和える。
- ② ①にグラニュー糖をまぶし、全体を混ぜ合わせる。
- ③ ②を 200℃のオーブンで5分焼く。



北上飯田保育園

おすすめレシピ

レバーのかりん揚げ

材 料 （幼児1人分）

豚レバー	50g	B	ケチャップ	小1	
A	シヨウガ汁		少々	ウスターソース	小1/2
	しょうゆ		小1/2	砂糖	小1/3
片栗粉	小2		白ごま	少々	

【下処理】

3～4cm位に細長く切ったレバーは血抜きをして臭みをとる。
☆給食では牛乳は使わず、流水で洗いそのまま流水に浸けて血抜きをしています。簡単で十分食べやすくなります。

【作り方】

- ① ボールにAを入れ、レバーを20分位浸ける。
- ② ①をざるにあげて汁気をきり、片栗粉をまんべんなくまぶして、180℃位の油でからりと揚げる。
- ③ 鍋にBを入れてサッと火を通し、火からおろしてゴマを混ぜる
- ④ ③を②にかける。

おすすめレシピ

揚げナスとじゃこのサラダ

材 料 (大人2・幼児2人分)

・なす	120 g	・りんご酢	8 g
・きゅうり	100 g	・砂糖	8 g
・トマト	100 g	・醤油	10 g
・じゃこ	25 g	・だし汁	適宜
・揚げ油	適宜		

作り方

- ① 材料を切る。なすは一口大に切ってあく抜きしておく。きゅうりは半月切り。トマトは湯むきして一口大に切り、ザルにあげて水切りしておく。
- ② なすの水気を切り、素揚げする。バットに広げ冷ましておく。
- ③ じゃこをフライパンで煎り、冷ましておく。
- ④ 鍋に湯を沸かし、きゅうりをさっとゆでて、冷水にとり水気を絞っておく。
- ⑤ 調味料(りんご酢・砂糖・醤油)を合わせる。すっぱければだし汁を適宜加える。
- ⑥ 材料をすべて合わせて、出来上がり。

おすすめレシピ

あんこ巻き

材 料 (春巻きの皮 10 枚分)

- 春巻きの皮 10枚
- あずきこしあん 300g
- 揚げ油 適宜
- 小麦粉 小さじ1+水 大さじ1

作り方

- ① 春巻きの皮は 1 枚ずつはがしておく。
- ② 水溶き小麦粉を用意する (春巻きを閉じるのに使います)
- ③ 春巻きの皮にこしあんを棒状にのせ、くるっと包む。
- ④ 閉じめに水溶き小麦粉をつけ、とじる。
- ⑤ 揚げ油弱火～中火できつね色になるまでじっくり揚げる。
ポイント：弱火～中火でじっくり揚げると皮がパリッとして食べやすいです☆



おすすめレシピ

もずくの酢の物

材 料(5人分)

もずく…150g

しょうゆ…7g

きゅうり…30g

お酢…30ml

砂糖…5g

作り方

- ① もずくと、小口切りにしたキュウリをサッと茹でる
- ② 調味料を合わせてよく混ぜる
- ③ 水を切ったもずくとキュウリをボウルに入れて調味料と和えたら完成です



おすすめレシピ

納豆和え

材 料(4人分)

納豆…35g

しょうゆ…6g

小松菜…100g

人参…20g

もやし…60g

作り方

- ① 小松菜は食べやすい大きさ(1~2cm)に切る
- ② 人参、もやしも食べやすい大きさに(包丁で何回かザクザク)切る
- ③ 野菜を茹でる
- ④ 茹で上がった野菜は冷水でよく冷やして、水を切りボウルに入れる
- ⑤ 野菜のボウルに納豆・しょうゆを入れてよく混ぜる。お皿に盛り付けたら完成です。



おすすめレシピ

納豆ビビンバ

材 料 (1人分)

米	50g	納豆	20g
鶏ひき肉	40g	ほうれん草	20g
油	0.3g	もやし	20g
しょう油	1g	しょう油	1.5g
酒	0.5g	砂糖	0.5g

作り方

- ①油をひいた鍋で鶏ひき肉を炒め、しょう油、酒で味を整える。
- ②ほうれん草、もやし、人参は茹でて水気を切る。
納豆を加えて、調味料で味付けをする。
- ③炊いたご飯の上に①と②をそれぞれ盛り付ける。



領家キッズ保育園



おすすめレシピ

コーンフレークおこし

材 料 (1人分)

コーンフレーク	10g
スキムミルク	2.5g
マシュマロ	12g
有塩バター	3g

作り方

- ①鍋に有塩バターを入れ、火にかけて溶かす。溶けたらマシュマロを入れて溶かす。
※焦げやすいので練るようにかき混ぜる。
- ②①にスキムミルクを入れ混ぜたら火を止めてコーンフレークを入れる。
- ③全体に絡めるように混ぜたら天板にクッキングシートを敷いた上に広げる。
- ④冷蔵庫で冷やし、適宜切る。
※冷やし過ぎるとバリバリになります。



おすすめレシピ

豆腐とひじきのつくね焼き

材 料

鶏ひき肉	50 g	人参	15 g
木綿豆腐	20 g	みそ	1.5 g
芽ひじき	2 g	しょうゆ	0.8 g
ねぎ	15 g	片栗粉	2 g

作り方

- ① 豆腐は水切りし、つぶす。
- ② ひじきは水でもどしておく。長いものは切る。
- ③ 野菜はみじん切りにし、茹でる。
- ④ 鶏ひき肉、①、②、③、調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を成形し、オーブンで焼く。
180℃で、約 20 分。



YMCA 山手台保育園アルク

おすすめレシピ

ココアクッキー

材 料

米粉	10 g	豆乳	3.5 g
ピュアココア	2 g	塩	0.01 g
片栗粉	4 g	油	3.5 g
砂糖	5 g	ベーキングパウダー	0.8 g

作り方

- ① 豆乳以外の材料を全て入れて、混ぜる。
- ② ①に豆乳を入れる。様子を見ながら入れ、生地をまとめる。
- ③ 型で抜くまたは、丸めて成型をする。
- ④ 天板にクッキングシートを敷いて、オーブンで焼く。
180℃で、約 20 分。



おすすめレシピ

りんごクッキー

材 料 (子ども3人分)

- りんご中玉 1/4 コ
- さとう 10g
- 小麦粉 25g
- バター 15g
- 片くり粉 15g (無塩バター)

作り方

- ① りんごは皮をむきすりおろす。
- ② 小麦粉、片くり粉はよくふるう。
- ③ バターとさとうをよくねる。
- ④ ②・③をよくまぜる。
- ⑤ ①・④をまぜて、すきな型を作る。
- ⑥ 天板にクッキングシートをひき170℃20分でゆっくりと焼く

りんごの味と
サクサク感
たっぷりの
クッキーです！

※オーブンの温度調節は個々のオーブンで少し変わってきます。
うっすらこげめができたなら出来上がり！！



おすすめレシピ

とり肉とさつまいものマーマレード煮

材 料(子ども3人分)

・とり肉(1切30gくらい)	110g	・みりん	5g
・さつまいも	60g	・しょうゆ	5g
・玉ねぎ	60g	・酒	
・マーマレード	10g		

作り方

- ① とり肉はゆでておく。
- ② さつまいもは小さめの乱切りにする。
- ③ マーマレード、みりん、しょうゆ、酒はおなべに入れ、玉葱を煮る。
- ④ ゆでておいた、とり肉を③に入れる。
- ⑤ 乱切りにした、さつまいもを④にいれ水分がなくなるまで煮る。

☆いんげんやグリーンピースなどの青味があると色取りもきれいに仕上がります。



マーマレードの甘酸っぱさと
さつまいものやさしい甘さが
子どもにとっても人気です!!

立場らびっと保育園

おすすめレシピ

麻婆丼

材 料 (4~6人分)

・米	2合	・みそ	大さじ2
・豚ひき肉	250g	・しょうゆ	大さじ1
・木綿豆腐	300g	・水	200cc
・玉ねぎ	1/4個	・片栗粉	大さじ2~3
・にら	50g	・油	大さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐を2cmの角切り。玉ねぎはみじん切り。にらは1cmの長さに切る。
- ② 豚ひき肉を油で炒め、玉ねぎを入れて火が通ったらにらを入れる。
- ③ ②にみそとしょうゆを入れて味をつけて、木綿豆腐を入れて火を通す。
- ④ 片栗粉でとろみをつけご飯の上のにのせて出来上がり。



おすすめレシピ

こぎつねごはん

材 料 (4~6人分)

・米	2合	・砂糖	小さじ2
・鶏ひき肉	100g	・しょうゆ	小さじ3
・コーン缶	30g	・酒	大さじ2
・人参	1/5本	・油	大さじ1
・油揚げ	2枚		
・しめじ	50g		

作り方

- ① お米を研いでしょうゆ小さじ1を入れ炊き、茶飯にする。
- ② 人参は千切り、油揚げも細切り、しめじは2等分くらいに切る。
- ③ ひき肉を油で炒め、②の具を順番に入れ炒め、煮てから砂糖と残りのしょうゆ酒と酒で味付けし、水分がなくなってきたからごはんに入れて出来上がり。



