

幼児向けおすすめレシピ

毎日の食事は、健康と密接な関係があります。将来の生活習慣病予防のため、小さなころから良く噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。咀嚼回数の増えるような野菜を多くとり入れたメニューを心掛けてみましょう。また、幼児期は味覚の発達のも時期でもあります。子供のころから薄味を心掛けましょう。保育園の人気レシピをご紹介します。

〔赤パプリカとちりめんじゃこの炒り煮〕

材 料 名:4人分(目安量)

ピーマン	150g (6個)
パプリカ(赤)	135g(1個)
みりん	小さじ4
油	大さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ5
塩昆布	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1弱

作 り 方

- ① ピーマン・パプリカは、縦半分にして薄切りにし、さらに1/2の長さに切る。
- ② フライパンに油を入れ、①を軽く炒める。
- ③ ②にちりめんじゃこ・塩昆布・調味料を加えてさらに良く炒める。
- ④ 最後にごまをふり入れる。

1人分栄養価

エネルギー	106Kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.7g
炭水化物	14.2g
カルシウム	54mg

献立の組み合わせ例)

主食(ご飯)+主菜(豆腐料理:麻婆豆腐)+
副菜(汁物:味噌汁) など

副菜(1人分)
食塩相当量 0.5g
野菜摂取量 71g



ひとことアドバイス

- ピーマンをキャベツや小松菜等にしてもおいしくいただけます。
- ちりめんじゃこをしらす干し・干しエビ・ささみなどでもおいしくいただけます。

子供が苦手なピーマン
カロテン・ビタミンC・食物繊維
の補給に最適！
繊維に沿って切ると苦みが和ら
ぎ、子供にも食べやすくなるよ。



〔彩りコーンスープ〕

材 料 名：4人分(目安量)

クリームコーン缶 (粒入り)	160g
グリーンピース	30g
玉ねぎ	60g
人参	60g
油	小さじ1強
水	200ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1弱
こしょう	少々
卵	1個

副菜(1人分)
食塩相当量 0.5g
野菜摂取量 78g



作 り 方

- ① 玉ねぎは薄切りに、人参は千切りにする。
- ② 油で①を炒め、全体に火が通ったら水とコンソメを加えて煮る。
- ③ ②にコーン缶とグリーンピースを加え、ひと煮たちさせる。
- ④ 最後に溶き卵をまわし入れ、こしょうを加える。



とうもろこし
高エネルギーで
甘みがあり、子
供のエネルギー
補給には最適！



1人分栄養価

エネルギー	82Kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	2.7g
炭水化物	11.4g
カルシウム	14mg

ひとことアドバイス

- 水の代わりに牛乳や豆乳を使うとさらにおいしくいただけます。
- ご飯だけでなく、パンにもよく合います。

献立組み合わせ例)

主食(ご飯)+主菜(肉料理:ハンバーグ)+
副菜(サラダ:温野菜) など

食のミニ知識 ～朝食を食べよう～



朝食は一日をスタートさせる大切な役割があります。

- ① **ご飯・パン・麺類**に含まれる「**炭水化物**」は、**エネルギーの源**、車で例えるとガソリンです。ガス欠では車も走らないように、人間もエネルギー不足では運動も勉強もできません。しっかり食べることで、脳が活性化し、勉強に集中できます！
- ② **肉・魚・卵・大豆製品**に含まれる「**たんぱく質**」は、**筋肉、血液など体の大切な組織を作ってくれます**。特に丈夫な体を作るには大切な栄養素です。
- ③ **野菜・果物**などに含まれる「**ビタミン・ミネラル**」には**身体の調子を整えてくれる働き**があります。不足すると体調を崩しやすくなりますのでしっかりととりましょう。

〔野菜の彩りさっぱり和え〕

材 料 名：4人分(目安量)

切干大根(乾)	25g
きゅうり	100g
人参	60g
ツナ缶	60g
パプリカ(黄)	40g
酢	小さじ4
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	小さじ2弱
ごま油	小さじ2
白いいごま	小さじ2

副菜(1人分)

食塩相当量 0.5g

野菜摂取量 75g



作 り 方

- ① 切干大根はぬるま湯で2～3回洗い、食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで下茹でする。
- ② きゅうり・人参・パプリカは千切りにし、人参・パプリカはさっと茹でておく。
- ③ ツナ缶は油を切って、ほぐしておく。
- ④ 調味料は混ぜ合わせておく。
- ⑤ ④に水気を切った①・②・③を加えて全体を良く混ぜ、最後にごまを振りかける。

切干大根

食物繊維・鉄分が豊富。
柔らかく茹でるとサラダ感覚で子供も食べやすくなるよ！
酢の酸味も上手に利用しよう。



1人分栄養価

エネルギー	110Kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	6.2g
炭水化物	9.4g
カルシウム	61mg

ひとことアドバイス

- ツナ缶だけでなく、ハムやカニカマなどでもおいしくいただけます。
- マヨネーズ・市販ドレッシングなどでアレンジも楽しめます。

献立組み合わせ例) 主食(ご飯)＋主菜(魚料理：ムニエル)＋副菜(煮物) など

食のミニ知識

～朝食を上手に食べよう～

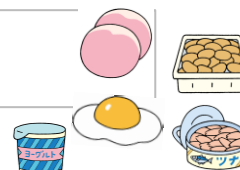
時間がない朝でも、
ステップアップしながら
上手に朝食を食べましょう。



ステップ1 時間がない・朝食の準備が忙しい時
「炭水化物」をとろう



ステップ2
炭水化物＋「たんぱく質」をとろう



ステップ3
炭水化物＋たんぱく質＋ビタミン・ミネラルをとろう

