

MENU

白身魚のみぞれ煮



お
か
ず

材料（2人分）

白身魚 <small>（たら・かれいなど）</small>	1切れ(100g)	だし汁	50cc
大根	40g	しょうゆ	小さじ1
ほうれん草	1株(20g)	みりん	小さじ1
にんじん	少々	片栗粉	小さじ1弱



栄養価（1人分）
エネルギー 57kcal
塩分相当量 0.6g

作り方

1. 小鍋にだし汁とみりん、しょうゆ、せん切りに切ったにんじんを煮立て、白身魚を加えて弱火で加熱する。
2. 大根をすりおろし、1に加え、ひと煮立ちしたら同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 器に盛りつけ、ゆでて細かく切ったほうれん草を散らす。

MEMO

とろみをつけて食べやすく
大人用は仕上げにしょうが・七味などお好みで足して取り分け

離
乳
食
完
了
期

幼
児
食



とりわけメニュー

MENU 魚のホイル焼き



お
か
ず

離
乳
食
完
了
期

幼
児
食

材料（4人分）

魚の切り身 (たら・さけなど)	2切れ (200g)	みそ	小さじ1
塩	少々	砂糖	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個	バター	5g
キャベツ	1枚		
しめじ	1/4株		

作り方

1. 魚は塩で下味をつけておく。
2. 野菜はせん切り、しめじは食べやすくほぐす。
3. みそと砂糖を混ぜ合わせておく。
4. アルミホイルに1・2・3の順に置き、バターを包む。
5. オーブン、またはフライパンで蒸し焼きにする。

MEMO

アレンジとしてマヨネーズ少量加えたり、レモン汁を加えてもよい
大人用は、にんにく・こしょう・七味などお好みで



栄養価(1人分)
エネルギー 56 kcal
塩分相当量 0.4g



とりわけメニュー

MENU 白身魚のピカタ



おかず

離乳食完了期

幼児食

材料（1人分）

白身魚	1/2切れ (50g)	オリーブ油	少量
小麦粉	少々	ケチャップ	少々
溶き卵	大さじ1		
粉チーズ	小さじ1/3		
パセリ	少々		

作り方

1. 白身魚はそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
2. 溶き卵に粉チーズとパセリを混ぜ合わせる。
3. 2に1をからめ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
4. ケチャップとやわらかくゆでたブロッコリーとにんじんを添える。

MEMO

パサつき防止のため、焼きすぎない（冷めてもふわっと仕上がりに）
大人用は、レモンやタルタルソースを加えるなどお好みで



栄養価（1人分）
エネルギー 81kcal
塩分相当量 0.3g



とりわけメニュー



お弁当におすすめ



材料（2人分）

生鮭	1切れ (100g)	ブロッコリー	適量
塩	少々	ミニトマト	適量
小麦粉	小さじ1		
バター	2g		

作り方

1. 生鮭は一口大に切り、塩を振っておく。
2. ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
3. 鮭の水気をふき、小麦粉を薄くまぶし、バターを薄く敷き、両面をこんがり焼く。
4. 器に盛りつけ、ブロッコリーとプチトマトを添える。

MEMO

大人用は、バターを追加し、しょうゆを回し入れて香ばしく仕上げる



栄養価（1人分）
エネルギー 55 kcal
塩分相当量 0.2g



とりわけメニュー



お弁当におすすめ

MENU 鮭のおからバーグ



お
か
ず

離
乳
食
完
了
期

幼
児
食

材料（作りやすい分量）

生鮭	1切れ (100g)	片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	味つけのり	6枚
しょうが	少々	ごま油	小さじ1/2
おから	70g	塩・こしょう	少々
みそ	大さじ1/2		

作り方

1. 鮭は皮と骨を取り除いたあと、1cm角に切り、塩・こしょうを振る。
2. 玉ねぎ、しょうがはすりおろす。
3. ボウルに1・2とおから、みそ、片栗粉を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、6等分する。
4. フライパンにごま油を熱し、きつね色になるまで両面を蒸し焼きし、焼き上がりに味つけのりを巻く。

MEMO

おからがない場合は、豆腐へ変更して豆腐バーグもできます
焼きすぎないでしっとり感をキープします



栄養価（1人分、2個）
エネルギー 92 kcal
塩分相当量 0.5g



とりわけメニュー



手づかみ食べに
おすすめ

MENU まぐろの竜田揚げ



おかず

幼児食

材料（1人分）

まぐろ(刺身用)	1/2切れ (50g)
しょうゆ・水	各小さじ1/2
しょうが汁	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量



栄養価(1人分)
エネルギー 103 kcal
塩分相当量 0.5g

作り方

1. まぐろはひとくち大に切る。
2. しょうゆ、水、しょうが汁を混ぜる(A)
3. まぐろにAをなじませ、片栗粉をまぶす。
4. 少なめの揚げ油で揚げ焼にする。

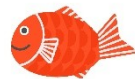


MEMO

外はカリッ、中はふんわりで食べやすい一品です
他の魚(鮭・ぶり)でも竜田揚げできます



かみかみメニュー



材料（1人分）

まぐろ(刺身用・加熱用どちらでも)	刺身2切れ程度 (30g)	
A {	みそ・マヨネーズ	各小さじ1/2
	ねぎのみじん切り	小さじ1/2
	砂糖	少々
ミニトマト・オクラ	適宜	

作り方

1. まぐろはそぎ切りにして、混ぜ合わせたAを塗る。
2. トースターの天板にアルミホイルを敷き、1をのせて7～8分間焼く。
3. 皮をむき、切ったミニトマトややわらかくゆでて小口切りにしたオクラを添える。

MEMO

加熱はしっかり！味が濃くなりやすいので、たれは少量ずつつける



栄養価（1人分）
エネルギー 81kcal
塩分相当量 0.5g



- ごはんにのせて、まぐろみそマヨ丼(ミニ)もおすすめですよ

MENU

かじきのスティック



お
か
ず

離
乳
食
完
了
期

幼
児
食

材料（1人分）

かじき(切り身)	1/3切れ (30g)
塩	少々
小麦粉（片栗粉）	適量
青のり	適宜
油	少々

作り方

1. かじきは棒状に切って塩を振る。
2. 小麦粉と青のりを混ぜ、1にまぶす。
3. フライパンに油を熱し、2をソテーする。

MEMO

青のりのかわりにごまや粉チーズを衣に混ぜてもOK
子ども用は、ケチャップやマヨネーズを少量つけてもよい



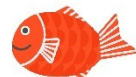
栄養価（1人分）
エネルギー 62kcal
塩分相当量 0.3g



手づかみ食べに
おすすめ

MENU

いわしのピザ風



材料（4尾分）

真いわし	4尾	ミニトマト (にんじん)	2個 (少々)
塩・こしょう	少々	ピーマン	1個
片栗粉	適量	油	適量
ピザ用チーズ	30g		

作り方

1. いわしは頭と内臓を取り除き、手開きにし、塩・こしょうをふる。
2. ミニトマトは3つにスライスする。ピーマンはせん切りにする。(にんじんはせん切り)
3. 1のイワシに片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
4. 3を裏返し、ピザ用チーズと2のをせ、チーズが溶けるようにふたをして蒸し焼きする。(具をのせた後、オーブントースターで焼いてもよい)

MEMO

いわしのクセがやわらぎ、魚が苦手でも食べやすいメニュー



栄養価(1尾分)
エネルギー 125 kcal
塩分相当量 0.3g



かみかみメニュー

MENU 魚のカレー風味からあげ



お
か
ず

幼
児
食

材料（4尾分）

魚(いわし・アジなど)	4尾
A { カレー粉	小さじ 1 / 4
しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1
揚げ油	適量

作り方

1. 魚は3枚におろし、一口大に切る。(小ぶりのイワシなら頭を落として手開きにする)
2. 1をAに10分ほどつけ、水けをふき、片栗粉をまぶす。
3. 油でカラッと揚げる。

MEMO

カレーの香りで魚が食べやすい
いわしやアジのかわりに、たらやかじきなどでもOK



栄養価(1尾分)
エネルギー 176 kcal
塩分相当量 0.4g



かみかみメニュー



手づかみ食べに おすすめ

MENU

手作りチキンナゲット



お
か
ず

材料（8個分）

鶏ひき肉	200g	油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2	ケチャップ	適宜
しょうゆ	小さじ1		
塩・こしょう	少々		
片栗粉	大さじ1		



栄養価（2個分）
エネルギー 162kcal
塩分相当量 0.5g

作り方

1. ボウルにひき肉、マヨネーズ、しょうゆ、塩・こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
2. 片栗粉を加えてさらに混ぜ、8等分にする。
3. フライパンに油を熱し、2をスプーンですくい入れ、形を整えて両面をこんがり焼く。
4. 好みでケチャップをかける。

MEMO

材料すべてをポリ袋に入れてもみ混ぜ、袋の下の角を切って、直接フライパンに絞り入れる作り方だと洗い物が少なくて済みます

豊岡市 こども未来課

離乳食完了期

幼児食



手づかみ食べに
おすすめ



とりわけメニュー



お弁当におすすめ

MENU チキンのチーズ焼き



材料（4人分）

鶏むね肉	1枚	油	適量
塩・こしょう	少々	ケチャップ	適宜
小麦粉	大さじ1強		
ピザ用チーズ	20g		
パセリ	少々		



栄養価（1人分）
エネルギー 75 kcal
塩分相当量 0.3g



- やわらかくてコクがあり、ごはんにもパンにも合います

作り方

1. 鶏むね肉は皮を取り除き、薄くそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
2. 1に薄く小麦粉をまぶし余分な粉は落とす。
3. 油を熱したフライパンで1を両面蒸し焼きにし、ピザ用チーズと刻んだパセリを散らす。
4. 皿に盛り付け、野菜を添え、好みでケチャップをかける。

MEMO

鶏むね肉のかわりにささみでも作れます
お好みで下味にカレーパウダーを混ぜてもOK



材料（2人分）

牛(豚)もも薄切り肉	40g
ほうれん草	1株
しょうゆ(好みに砂糖少々)	大さじ 1/2
油	少々
片栗粉	少々



栄養価(1人分)
エネルギー 54 kcal
塩分相当量 0.6g



手づかみ食に
おすすめ



かみかみメニュー



お弁当におすすめ

作り方

1. ほうれん草はやわらかめにゆでて水にとり、水けをきって肉の幅に合わせて切る。
2. 牛もも薄切り肉を広げ、手前にほうれん草のをせて巻き、巻き終わりに片栗粉をふり、とめる。
3. フライパンに油を熱し、2をコロコロ転がしながら焼き、しょうゆ(砂糖)、水(50cc)を加えて蒸し焼きにする。
4. 一口大に切って盛りつける。

MEMO

冷凍ポテトと一緒に巻くとおいしいよ



MENU **カリカリピザぎょうざ**

材料（10個分程度）

ぎょうざの皮	20枚	ケチャップ	大さじ1
コーン	30g	ピザ用チーズ	15g
ベーコン	2枚	油	小さじ1
ほうれん草	2株程度		



ぎょうざの皮をお子さんと一緒に包む作業も楽しいよ

作り方

1. ベーコンは食べやすい大きさに切る。ほうれん草はゆでて、水にさらし、水気を切って細かく刻む。
2. 餃子の皮の中央にケチャップを薄く塗り、ベーコン、ほうれん草、コーン、チーズをのせる。
3. 3のふちに水をつけて、餃子の皮をもう一枚のせて、ふちを合わせ閉じる。
4. フライパンに油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。

MEMO

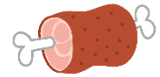
ぎょうざの中身は、ウインナー・しらす・ピーマン・ミニトマトなどお好みの具で



かみかみメニュー

手づかみ食べに
おすすめ

MENU 野菜入り肉団子



おかず

材料（10個分）

ひき肉	100g	ケチャップ	大さじ1強
玉ねぎ	1/4個	洋風だし	60cc
ピーマン (にんじん)	1/2個 (少々)		
片栗粉	大さじ1		



栄養価（3個分）
エネルギー 93kcal
塩分相当量 0.3g

作り方

1. 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りに切る。
2. ひき肉に1と片栗粉を加えてよく混ぜ、小さく丸める。
3. 鍋に洋風だし、ケチャップを煮立てて2を加えて煮込む。

MEMO

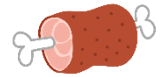
ふんわりやわらかく、野菜も自然にとれる定番のおかずです

●肉だねは、スープにいれたり、あんかけ風にアレンジもできます

離乳食完了期

幼児食

MENU 豆腐入りハンバーグ



おかず

離乳食完了期

幼児食

材料（1人分）

鶏ひき肉	80g	油	小さじ1
木綿豆腐	40g	中濃ソース	適宜
玉ねぎ	1/8個		
塩	少々		



栄養価(1人分)
エネルギー 214 kcal
塩分相当量 0.5g



手づかみ食べに
おすすめ



お弁当におすすめ

作り方

1. 豆腐は水気を切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 玉ねぎを耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで2分程度加熱し、冷ます。
3. ボウルにひき肉・豆腐・2・塩を入れてよく混ぜる。
4. 2等分して、長めの小判型に形成する。
5. 油を熱したフライパンでふたをして蒸し焼きにする。

MEMO

豆腐を入れることでふんわりやわらかく、定番のおかずです

MENU

ハンバーグマッシュポテト添え



おかず

材料（1人分）

合いびき肉	30g	油	少々
玉ねぎのみじん切り	大さじ1	じゃがいも	1/4個
溶き卵	小さじ1	バター	小さじ1
A { パン粉・牛乳	各小さじ1	牛乳	小さじ1
{ 塩、こしょう、ナツメグ	少々	ブロッコリー	少々

離乳食完了期



栄養価（1人分）
エネルギー 166 kcal
塩分相当量 0.4 g

作り方

1. 玉ねぎを耐熱容器に入れて電子レンジで2分程度加熱し、冷ます。
2. ボウルに1・ひき肉・Aを入れてよく混ぜる。
3. 小判型に形成し、油を熱したフライパンでふたをして蒸し焼きにする。
4. じゃがいもはゆでてつぶし、バターと牛乳を加えてマッシュポテトにする。
5. ハンバーグと一緒に盛りつけ、ゆでたブロッコリーを添える。

MEMO

ハンバーグにマッシュポテトを混ぜるとなめらかになり食べやすくなります

幼児食

MENU

ハンバーグ



お
か
ず

材料（作りやすい分量）

合いびき肉	100g	米粉(または片栗粉)	大さじ1
ひじき(乾)	2g	塩、こしょう	少々
にんじん	20g	油	少々
玉ねぎ	30g		

作り方

1. ひじきは水で戻し、長いようなら短く切る。
2. にんじんはすりおろし、たまねぎはみじん切りにして、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
3. ボウルに1・2とひき肉、米粉、塩、こしょうを加えてよくこねる。
4. 4等分にし小判型に形を整え、油を熱したフライパンでこんがりと両面を焼く。
5. 皿に盛りつけ、レタスとトマトを添える。

MEMO

たまご・牛乳・小麦粉不使用のハンバーグです
つなぎに豆腐やすりおろしじゃがいもを混ぜても食べやすくなります

離乳食完了期

幼児食



栄養価（2個分）
エネルギー 153kcal
塩分相当量 0.3g



食物アレルギー対応

MENU

すごもり卵



お
か
ず

幼
児
食

材料（2人分）

卵	2個	塩・(こしょう)	少々
ハム	2枚	油	小さじ1
キャベツ	80g(2枚)	ケチャップ	お好みで
にんじん	30g(1/4本)		



栄養価(1人分)
エネルギー 148kcal
塩分相当量 0.8g

作り方

1. ハム、キャベツ、にんじんはためのせん切りにし、混ぜておく。
2. フライパンに油を熱し、1を広げて置き、塩・(こしょう)をしてくぼみを作り、卵を割り入れる。
3. 水大さじ2を加えてふたをして蒸し焼きにする。好みでケチャップをかける。

MEMO

具材はベーコン・ツナ・もやし・小松菜・玉ねぎなどお好みで
お好みでとろけるチーズを加えるとカルシウムアップに



朝食におすすめ

MENU ちぐさ焼き



おかず

幼児食

材料（作りやすい分量）

卵	3個	ねぎ	少々
コーン	大さじ2	うすくちしょうゆ	小さじ1/3
牛乳	大さじ1	砂糖	小さじ1
ハム	4枚	油	小さじ1
にんじん	10g		



栄養価（3切れ分）
エネルギー 120kcal
塩分相当量 0.7g

作り方

1. ハムはみじん切り、にんじんは1～2cmの長さのせん切り。ねぎは小口切りにする。
2. 卵を溶き、薄口しょうゆ、砂糖、牛乳を混ぜ合わせる。
3. 2に1とコーンを加え混ぜる。
4. 油を熱した玉子焼き機に流し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。上下をひっくり返して中まで火を通す。
5. 手づかみやすく、12等分に切り分ける。

MEMO

ハムのかわりにほぐしたかにかまやツナなどを入れてもOK



朝食におすすめ



手づかみ食べに
おすすめ



お弁当におすすめ



栄養価(1個分)
エネルギー 275 kcal
塩分相当量 0.9 g



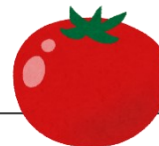
朝食におすすめ



お弁当におすすめ

材料 (作りやすい分量)

卵	1個
トマト	1/6個
牛乳	大さじ1
塩	少々
バター	5 g



作り方

1. トマトは1 cm角に切る。バターは湯せんで溶かす。
2. ボウルに卵を割りほぐし、1と、牛乳、塩少々を加え混ぜる。
3. 深めの耐熱容器にラップをかけて、容器になじませて2を入れて500wで50秒加熱し、取り出して混ぜる。
4. 再び500wで50秒加熱して取り出し、ラップで包んで形を整えて蒸らす。

MEMO

ふんわり甘みのある、お子さんが食べやすいオムレツです
チーズやツナやコーンなどを加えてアレンジもできます



栄養価(1人分)
エネルギー 96 kcal
塩分相当量 0.3g



朝食におすすめ

手づかみ食べに
おすすめ

材料 (4人分)

卵	3個	マヨネーズ	大さじ1
ツナ缶	1缶	塩・こしょう	少々
キャベツ	2枚	油・バター	各小さじ2
じゃがいも	1個	レタス	適宜
ピザ用チーズ	大さじ2	ケチャップ	適宜

作り方

1. キャベツはざく切りにし、電子レンジ(500W30秒程度)で加熱し、水気を絞る。
2. じゃがいもは5mm幅のいちょう切りにし、水にさらして電子レンジ(500W1～2分)加熱する。
3. ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
4. フライパンに、バターと油を熱し、1、2を炒め、ツナ缶、塩・こしょうを加える。
5. 火を弱め、3の卵を流し込み、軽く混ぜてチーズをのせてふたをして卵に火を通す。
6. 4等分に切り分け、器によそい、レタスを添え、好みでケチャップをかける。

MENU

ケーキサレ



お
や
つ

お
か
ず

材料（パウンド型1個分）

卵	2個	薄力粉	150g
ベーコン	2枚	ベーキングパウダー	小さじ2
玉ねぎ	150g	牛乳	100cc
かぼちゃ	150g	バター	20g
ブロッコリー	150g	プロセスチーズ	50g

幼
児
食



栄養価（1人分1/8個）
エネルギー 174 kcal
塩分相当量 0.6 g



朝食におすすめ



手づかみ食べに
おすすめ

作り方

1. 薄力粉とベーキングパウダーは混ぜておく。
2. ベーコンと野菜は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れて、バターを加え、電子レンジ500Wで5分程度加熱する。
3. 1に卵、牛乳、角切りに切ったチーズ、粗熱をとった2を加え混ぜ、型に入れる。
4. 180℃～200℃のオーブンで30分程度加熱する。

MEMO

ミニトマトをトッピングにすると彩りがよくなります
深さのあるオープン用の天板にクッキングシートをひいて生地を流し込み、180℃で20分間加熱で時短できます

MENU 納豆の包み焼き



材料（5個分）

ひきわり納豆	大さじ 1
ほうれん草	20g
白すりごま	小さじ 1/2
しょうゆ (納豆のたれ)	少々
餃子の皮	5枚

オーブントースターで
できる一品です



作り方

1. ほうれん草はやわらかめにゆでて、水にさらし、水けを絞り、1cm長さに切る。
2. 1・ひきわり納豆・白すりごま・しょうゆを混ぜ合わせ餃子の皮で包む。
3. オーブントースターで表面をカリカリに焼く。

MEMO

カリッと香ばしく、納豆が食べやすくなる一品です
ほうれん草を小松葉にかえたり、チーズを加えるとカルシウムアップ
苦手な野菜も包めば食べられることも！



かみかみメニュー



手づかみ食べに おすすめ



材料（作りやすい分量）

青ねぎ	1本
納豆 (タレ付き)	1パック
卵	1個
小麦粉	50g
ごま油	適量

外はカリッと、中はもちっと
納豆が苦手でも食べやすい一品



栄養価(1人分:2切れ)
エネルギー117 kcal
塩分相当量 0.3g

作り方

1. 青ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに納豆、付属のタレ、卵を混ぜ合わせる。
3. 2に小麦粉と1のねぎを加えて混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、3を流し入れ両面をこんがり焼き、6等分に切る。

MEMO

卵・小麦アレルギーがあれば、卵は水へ、小麦粉は、米粉+片栗粉(各半量)でも作れます
コーンやチーズや青のりを入れてアレンジもできます



かみかみメニュー

手づかみ食べに
おすすめ

MENU 豆腐の肉みそがけ



お
か
ず

離
乳
食
完
了
期

幼
児
食

材料（2人分）

木綿豆腐	100g	みそ	小さじ1/2
ひき肉	60g	砂糖	小さじ1
ねぎのみじん切り (玉ねぎ)	小さじ1	片栗粉	小さじ1
		だし汁	大さじ2〜3

作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで1〜2分加熱する。
2. 小鍋にひき肉、ねぎのみじん切り、だし汁を入れて、炒り煮し、みそ・砂糖を加え味をつけ、同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 1の豆腐に2をかける。

MEMO

やわらかい豆腐に甘めの肉みそで、食べやすい一品です
ひき肉は細かくほぐしましょう
にんじんやピーマンのみじん切りを追加してアレンジもできます



栄養価（1人分）
エネルギー 110 kcal
塩分相当量 0.3g



肉みそは、ごはんに入れたり、うどんにかけて食べてもおいしい

MENU

かんたん白和え



材料（4人分）

絹ごし豆腐	1/4丁	うすくちしょうゆ	小さじ1/2
ほうれん草	2株	レモン汁	小さじ1/2
ハム	2枚	味つけのり	2枚
コーン	大さじ1.5		
マヨネーズ	大さじ1		

作り方

1. 豆腐は水気を切り、電子レンジ(600w)で2~3分加熱する。
2. ほうれん草はゆでて水にさらし、水けを絞り、2cm長さに切る。ハムも2cm長さに切る。
3. ボウルに1とマヨネーズ、うすくちしょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせ、ほうれん草、コーン、ハムと和える。
4. 器に味つけのりをちぎって散らす。

MEMO

マヨネーズが入った洋風の白和えで、お子さんも食べやすい一品
すりごまを加えたり、具材はお好みでアレンジもできます



栄養価(1人分)
エネルギー 63kcal
塩分相当量 0.5g

豆腐と具材を一緒に混ぜたり

味つけのりをちぎったり



お子さんと一緒にクッキングできる一品