



材料（こども4人分）

鶏ささみ	1本	大根(またはかぶ)	40g
じゃがいも	1個	ブロッコリー	2房
にんじん	40g	だし汁	300cc
たまねぎ	1/4個	塩	少々



作り方

1. 材料は皮をむいて一口大に切る。
2. ブロッコリー以外の材料とだし汁を鍋に入れて弱火でコトコト煮込み、塩で味を調える。
3. ブロッコリーはやわらかく茹でておく。
4. 2に3を加え、器によそう。(大人はブラックペッパーなどを加える)

MEMO

お子さんの分は、具を小さめにカット、スープはうす味にしましょう
だし汁と塩のかわりにコンソメを加えてもよいでしょう



栄養価(1人分)
エネルギー 50 kcal
塩分相当量 0.5 g



朝食におすすめ



とりわけメニュー



MENU ■ 骨太スープ



カルシウムUPメニュー

材料 (こども4人分)

ウインナー	2本	バター	5g
じゃがいも	1/2個	コーンクリーム	小1缶
玉ねぎ	1/4個	スキムミルク	30g
にんじん	1/8本	コンソメ	1/2個
しめじ	1/4株	パセリ	少々

作り方

1. ウインナーは1cm幅に、玉ねぎは粗みじんに、にんじんは1cm幅のいちよう切りにする。じゃがいもは1cm幅のいちよう切りにして水にさらす。しめじはほぐす。
2. スキムミルクは150ccの湯で溶いておく。
3. バターを熱した鍋で1を炒め、水150ccを加えて加熱する。
4. 具に火が通ったら2、コンソメ、コーンクリームを加えて弱火でひと煮立ちさせて刻んだパセリを散らす。

MEMO

クリームコーンやスキムミルクのかわりに牛乳(150ml)+水(150ml)へ変更してもよい



MENU かぼちゃのポタージュ

材料 (2人分)

かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
油(またはバター)	大さじ 1/2
コンソメ	1/2個
牛乳(または豆乳)	50cc



作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、1cm幅に切る。玉ねぎはスライスする。
2. 鍋に油(バター)を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、かぼちゃを加え炒める。
3. 2にひたひたの水とコンソメを加えてやわらかくなるまで加熱する。
4. 3の粗熱が取れたらミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳(豆乳)を加えてひと煮たちさせる。

MEMO

玉ねぎを少し入れることで甘みがアップします
 月齢の小さなお子さんには、コンソメの量を少量にしましょう
 小分けに冷凍して朝ごはんにもOK

豊岡市 こども未来課



栄養価(1人分)
 エネルギー 81 kcal
 塩分相当量 0.6g



とりわけメニュー



朝食におすすめ

MENU あさりとブロッコリーのクリームシチュー



材料（こども2人分）

あさりむき身	30g	バター	3g
たまねぎ	30g	水	100ml
じゃがいも	30g	牛乳	80ml
にんじん	30g	クリームシチュールウ	1/2かけ
ブロッコリー	40g		



栄養価（1人分）
 エネルギー 102kcal
 塩分相当量 0.4g
 カルシウム 9.1mg
 鉄分 5.0mg

作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒める。
3. 2にあさり、じゃがいも、にんじん、水を加えて弱火で煮る。
4. ブロッコリーを加え、ひと煮立ちしたらシチュールウと牛乳を加えてとろみがつくまで煮る。

MEMO

月齢の小さなお子さんには、あさりは刻んで入れましょう
 牛乳のかわりに豆乳でもOK



カルシウムUPメニュー



鉄分UPメニュー



MENU ミネストローネ

材料（こども2人分）

鶏ささみ（ツナ缶）	30g	マカロニ(乾)	20g
玉ねぎ	1/8個	トマトジュース	50cc
にんじん	1/4本	コンソメ	少々
キャベツ	適量	粉チーズ・塩	適宜
トマト	1/4個		



栄養価（1人分）
エネルギー 74 kcal
塩分相当量 0.7g

作り方

1. 野菜は1cm角に切る。マカロニはゆでて1cm幅に切る。
2. 鶏ささみはゆでて細かくほぐす。
3. 鍋に1を入れて、具材がかぶるくらいの水を入れて加熱する。
4. やわらかくなったら、2とコンソメ、トマトジュースを加え、弱火で煮る。
5. 好みで粉チーズを加え、塩で味を調える。

MEMO

トマトの酸味が苦手なお子さんには、じゃがいも・かぼちゃで甘みをプラス
冷凍して朝ごはんにもOK



とりわけメニュー



朝食におすすめ



MENU タラと白菜の豆乳スープ

材料（こども2人分）

タラ(切り身)	50g	水	100ml
白菜	葉1枚	バター	5g
ほうれん草	1株	固形コンソメ	1/4個
豆乳(無調整)	100ml		



作り方

1. 白菜は1～2cm幅に切る。ほうれん草はゆでて1～2cm長さに切る。
2. タラは骨と皮を取り除き、一口大に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、白菜をしんなりするまで炒め、2と水を加えてふたをして、2分程度蒸し煮する。
4. コンソメを加えてさらに2～3分煮て、ほうれん草と豆乳を加える。

MEMO

体にやさしくて冬にピッタリの一品です
月齢の小さなお子さんには、片栗粉少々入れてとろみをつけてもよい



栄養価(1人分)
エネルギー 65 kcal
塩分相当量 0.4 g