



## 材料（作りやすい分量）

|              |       |
|--------------|-------|
| さつまいも        | 1本    |
| 小豆あん         | 大さじ 1 |
| バター          | 大さじ 1 |
| きな粉(またはすりごま) | 大さじ 3 |



栄養価(1個分)  
エネルギー 40 kcal  
塩分相当量 0.0g

## 作り方

1. さつまいもは皮をむき、2～3 cmの輪切りにして水にさらす。
2. 1を耐熱容器に並べ、ラップをかけ電子レンジで加熱し、やわらかくなったらつぶして、バター、小豆あんと混ぜ合わせる。
3. 10等分して丸め、きな粉(またはすりごま)をまぶす。

## MEMO

からだ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



手づかみ食べに  
おすすめ



## 材料（10個程度）

|           |       |
|-----------|-------|
| 薄力粉（米粉）   | 170g  |
| きな粉       | 30g   |
| ベーキングパウダー | 小さじ2  |
| 砂糖        | 50g   |
| 牛乳（豆乳）    | 200cc |



栄養価（1個分）  
エネルギー 106kcal  
塩分相当量 0.2g

## 作り方

1. プリンカップにホイルケースを入れておく。
2. 薄力粉、きな粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
3. 2に砂糖と牛乳を加えてさっくり混ぜる。
4. 1に入れて、蒸気の上だった蒸し器で12～13分間蒸す。

## MEMO

食物アレルギーがあるお子さんは、薄力粉のかわりに米粉、牛乳のかわりに豆乳を入れてもできます（卵不使用）  
つぶしバナナやさつまいもの角切りを入れたりしてアレンジもできます



手づかみ食べに  
おすすめ



食物アレルギー対応



## MENU かぼちゃのだんご

## 材料（10個分程度）

|               |      |
|---------------|------|
| だんごの粉         | 50g  |
| スキムミルク        | 大さじ2 |
| 木綿豆腐          | 20g  |
| かぼちゃ(皮と種を除いて) | 30g  |
| きな粉           | 大さじ2 |



栄養価（1個分）  
エネルギー 30kcal  
塩分相当量 0.0g

## 作り方



1. かぼちゃは電子レンジでやわらかくしておく。
2. ボウルに1・だんごの粉・スキムミルクを入れて豆腐を加えながら耳たぶぐらいの固さになるよう、こねる。
3. 一口大に丸め、真ん中をくぼませる。
4. 沸騰した湯に入れて、浮き上がってきたら1分ほどゆでて、冷水にとり、器に盛り付け、きな粉をまぶす。

## MEMO

スキムミルクで、カルシウムを補え、甘みがでます  
お子さんが食べやすい小さめサイズに丸めて喉につまりにくくしましょう



## かみかみメニュー



## 材料（10個分）

|        |                   |
|--------|-------------------|
| かぼちゃ   | 約 1/8 個<br>(200g) |
| 牛乳（豆乳） | 300cc             |
| 水      | 200cc             |
| 粉寒天    | 4g                |
| 砂糖     | 20g               |



## 作り方

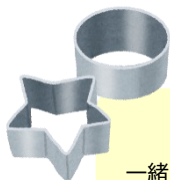
1. かぼちゃは皮と種を取り除き、1～2cm幅に切って電子レンジで加熱し、柔らかくしてつぶす。
2. 鍋に水と粉寒天を加えて、木じゃくしで混ぜながら弱火で加熱する。（沸騰して2分間加熱）
3. 2に温めた牛乳と砂糖、1を加え混ぜる。
4. 水でぬらした型に流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

## MEMO

ゼラチンと違った食感を楽しんで♪  
つると食べやすく、やわらかめで飲み込みやすい  
かぼちゃのかわりにさつまいもにアレンジもできます



栄養価（1個分）  
エネルギー 29 kcal  
塩分相当量 0.0g



お子さんの好きな形で  
一緒に型抜き作業しても楽しいよ

# MENU **かんたんスイートポテト**



おや  
つ

材料（3個分）

|       |           |          |    |
|-------|-----------|----------|----|
| さつまいも | 100g(小1本) | 黒ごま      | 少々 |
| バター   | 4g        | バター(焼く用) | 5g |
| 牛乳    | 大さじ1      |          |    |
| 卵黄    | 少々        |          |    |



栄養価(1個分)  
エネルギー 70kcal  
塩分相当量 0.0g

## 作り方

1. さつまいもは皮をむき3等分に切り、水にさらす。
2. 鍋に1とひとひたの水を加え、やわらかくゆで、水気を切る。
3. ポリ袋に2を入れて熱いうちにつぶし、バターを加え混ぜる。固さを調整しながら牛乳を加え混ぜる。
4. 3等分にして、形を整え、表面に少量の水で溶いた卵黄を塗り、黒ごまをまぶす。
5. フライパンにバターを熱し、4の両面をこんがり焼く。

## MEMO

1歳以上だとはちみつを加えるとしっとり仕上がります  
牛乳のかわりに、コーヒーフレッシュや水で溶かしたスキムミルクでもOK

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

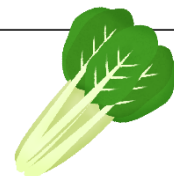


## 材料（10個分）

|           |       |   |       |               |
|-----------|-------|---|-------|---------------|
| 小松菜       | 100g  | A | 卵(水)  | 2個<br>(120ml) |
| 薄力粉（米粉）   | 140g  |   | 砂糖    | 50g           |
| ベーキングパウダー | 大さじ 1 |   | ヨーグルト | 50g           |
|           |       |   | 油     | 大さじ 2         |

## 作り方

1. プリンカップにホイルケースを入れておく。
2. 小松菜はよく洗い、ざく切りにする。
3. ミキサーまたはフードプロセッサーに2とAを入れて、攪拌する。
4. 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるい、2とさっくり混ぜる。
5. 1に入れて、蒸気の上上がった蒸し器で12～13分間蒸す。



栄養価（1個分）  
エネルギー 110 kcal  
塩分相当量 0.2g



手づかみ食に  
おすすめ



食物アレルギー対応

## MEMO

食物アレルギーがあるお子さんは、薄力粉のかわりに米粉、卵のかわりに水を入れてもできます  
小松菜のかわりにかぼちゃ・さつまいもなど野菜をかえてもOK

# MENU やさいのクッキー



おや  
つ

離乳食完了期

幼  
児  
食

## 材料（30枚程度）

|           |      |     |      |
|-----------|------|-----|------|
| 薄力粉       | 100g | バター | 30g  |
| ベーキングパウダー | 1g   | 砂糖  | 大さじ1 |
| かぼちゃ(小松菜) | 100g | 塩   | 少々   |



## 作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、電子レンジで柔らかくしてつぶす。(小松菜はゆでて細かく刻む)
2. ポリ袋に材料すべてを入れ混ぜ、よくこねる。
3. ポリ袋の上から麺棒で伸ばし、冷蔵庫で30分間寝かせる。
4. 3を型抜きに、クッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃に温めたオーブンで8～10分間焼く。

## MEMO

ポリ袋に材料を入れてかんたんにできるのでお子さんと一緒に作れます  
スキムミルクを加えるとカルシウムアップします



栄養価（1枚分）  
エネルギー 23kcal  
塩分相当量 0.0g



手づかみ食に  
おすすめ



かみかみメニュー

# MENU **かんたんりんごパイ**



お  
や  
つ

離  
乳  
食  
完  
了  
期

幼  
児  
食

材料（作りやすい分量）

|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| りんご   | 小1個  | 砂糖   | 大さじ1 |
| 春巻きの皮 | 4枚   | レモン汁 | 少々   |
| レーズン  | 大さじ1 | バター  | 12g  |



## 作り方

1. りんごは皮をむき、芯をとり除き、8等分に切る。耐熱容器に並べ、刻んだレーズン、砂糖、レモン汁、水大さじ1を加えて電子レンジ600Wで3～4分加熱する。
2. バターは湯せんで溶かしておく。
3. 春巻きの皮は縦半分に切り、表面に溶かしバターを塗り、1のをせて手前から巻く。
4. 表面にも溶かしバターを塗り、オーブントースターでこんがりパリッと焼く。（フライパンで両面を焼いてもいいです。）

## MEMO

りんごのかわりにさつまいもでアレンジもできます  
きなこやシナモン少々を入れてもOK  
バターを塗ったり、巻いたりお子さんと一緒に作るのもいいですね

豊岡市 こども未来課



栄養価（1個分）  
エネルギー 48 kcal  
塩分相当量 0.0g



手づかみ食べに  
おすすめ



かみかみメニュー



# MENU りんごのコンポート



おやつ

離乳食完了期

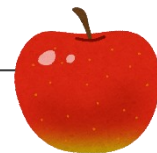
幼児食

## 材料（作りやすい分量）

|            |      |
|------------|------|
| りんご        | 1個   |
| レモン汁       | 少々   |
| 砂糖         | 大さじ1 |
| 干しぶどう(好みで) | 大さじ1 |

## 作り方

1. りんごは皮ごとよく洗い、12等分のくし型に切り、芯を取り除く。
2. 耐熱容器にりんごを並べ砂糖をふりかけ、レモン汁と水1/3カップを加える。
3. 好みで干しぶどうをちらし、ラップをかけて電子レンジ600Wで3～5分加熱する。（途中に一度混ぜる）



## MEMO

月齢の小さなお子さんには、砂糖を除いて皮なしりんごを薄切りでヨーグルトを加えてるとカルシウムアップ



栄養価（3切れ分）  
エネルギー 45 kcal  
塩分相当量 0.0g



とりわけメニュー

# MENU おからボール



おや  
つ

幼  
児  
食

## 材料（作りやすい分量）

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| おから  | 200g | チーズ  | 20g  |
| 薄力粉  | 30g  | レーズン | 大さじ1 |
| 砂糖   | 20g  | 卵    | 1個   |
| にんじん | 20g  | 揚げ油  | 適量   |



栄養価（1個分）  
エネルギー 81kcal  
塩分相当量 0.1g

## 作り方

1. にんじんはすりおろす。チーズ、レーズンは刻む。
2. ポリ袋に揚げ油以外の材料すべて入れて、よく混ぜる。
3. 2を10等分にして丸め、中温に熱した油でカラリと揚げる。

## MEMO

フライパンに薄く油をひき、弱め中火で転がしながら焼いてもOK  
(オーブン180℃15分でもOK)  
さつまいもやかぼちゃを混ぜたり、きなこを混ぜたりアレンジもできます



手づかみ食べに  
おすすめ

MENU

# クレープ風にんじんパンケーキ



おやつ

材料（3枚分）

|             |       |     |    |
|-------------|-------|-----|----|
| ホットケーキミックス粉 | 30g   | 卵   | 1個 |
| にんじん        | 40g   | バター | 適量 |
| ブロッコリー      | 30g   |     |    |
| 牛乳          | 100mℓ |     |    |



栄養価（1枚分）  
エネルギー 102kcal  
塩分相当量 0.2g

## 作り方

1. にんじんはすりおろす。
2. ブロッコリーは小房に分けてやわらかくゆでておく。
3. ボウルに1と卵・牛乳・ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
4. バターを溶かしたフライパンに3を流し入れ、ブロッコリーをのせて両面焼く。

MEMO

にんじんのかわりにかぼちゃ・さつまいもなどアレンジもできます

離乳食完了期

幼児食



手づかみ食に  
おすすめ



朝食におすすめ



栄養価(1枚分)  
エネルギー 175 kcal  
塩分相当量 0.6g



手づかみ食に  
おすすめ



朝食におすすめ

### 材料 (4枚分)

|        |    |   |         |        |
|--------|----|---|---------|--------|
| とうもろこし | 1本 | A | ピザ用チーズ  | 大さじ3   |
| ハム     | 3枚 |   | 水       | 1/2カップ |
| 卵      | 2個 |   | 薄力粉     | 50g    |
| ブロッコリー | 適量 |   | (ケチャップ) | (大さじ2) |
| バター    | 少々 |   | (マヨネーズ) | (大さじ2) |



### 作り方

1. とうもろこしはラップで包み、電子レンジ500wで3分間加熱した後、包丁で実を削る。
2. ハムは細かく切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
3. ボウルに卵を割りほぐし、1・2・Aを加えて混ぜる。
4. バターを溶かしたフライパンに3を流し入れ、ふたをして両面を蒸し焼きにする。
5. ケチャップとマヨネーズを好みでかける。

### MEMO

とうもろこしは冷凍コーンやコーン缶を利用してもOK  
月齢の小さなお子さんには、ブロッコリーを細かく刻んで食べやすく

# MENU 大根もち



おやつ

離乳食完了期

幼児食

## 材料（作りやすい分量）

|      |     |         |      |
|------|-----|---------|------|
| 上新粉  | 60g | ちりめんじゃこ | 大さじ1 |
| 大根   | 50g | 塩       | 少々   |
| にんじん | 10g | 油       | 少々   |
| 青菜   | 5g  |         |      |



## 作り方

1. 大根とにんじんは3cm長さのせん切りにし、塩少々を振って、しばらく置く。
2. 青菜はみじん切り。
3. 1の水気を絞り、電子レンジで2～3分加熱する。
4. ボウルに2と3を入れ、上新粉、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
5. お好み焼きの生地の固さになるまで、水を調整しながら加え混ぜる。
6. 8等分にして、油を薄くひいたフライパンで両面を焼く。

## MEMO

もちもち食感でお子さんも食べやすい一品です



栄養価（1枚分）  
エネルギー 33kcal  
塩分相当量 0.1g



手づかみ食べに  
おすすめ



かみかみメニュー





## 材料（2人分）

|            |           |
|------------|-----------|
| サンドイッチ用食パン | 1枚        |
| バター        | 大さじ 1     |
| スキムミルク     | 小さじ 1     |
| きな粉        | 小さじ 1     |
| 砂糖         | 小さじ 1 / 2 |

## 作り方

1. サンドイッチ用食パンを好みの型で型抜きして、バターを塗る。
2. 砂糖とスキムミルク、砂糖ときな粉をそれぞれ混ぜて、1に塗り、こんがりトーストする。

## MEMO

型抜きやバターを塗ったり、混ぜたりお子さんと一緒に作るのもいいですね  
月齢の小さなお子さんには、バターや砂糖の量を加減しましょう



栄養価（1人分）  
エネルギー 99 kcal  
塩分相当量 0.2g



手づかみ食べに  
おすすめ



かみかみメニュー

# MENU カリカリ大豆



おやつ

幼児食

## 材料（作りやすい分量）

|      |           |
|------|-----------|
| 炒り大豆 | 1 / 2 カップ |
| 砂糖   | 大さじ 1 強   |
| 水    | 大さじ 1     |
| きな粉  | 大さじ 1 ~ 2 |



いり大豆は、基本的に「5歳以降」がおすすめ

## 作り方

1. 耐熱容器に砂糖と水を入れて電子レンジで2分ほど加熱する。
2. 1 が熱いうちに炒り大豆を加えて手早く混ぜ、豆の表面が白くなったらきな粉をまぶす。
3. 6等分し、器によそう。

## MEMO

きなこと砂糖でほんのり甘いおやつでカリカリ食感が楽しめます



栄養価（1人分）  
エネルギー 30 kcal  
塩分相当量 0.0 g



かみかみメニュー



栄養価(1枚分)  
エネルギー 67kcal  
塩分相当量 0.0g



手づかみ食に  
おすすめ



かみかみメニュー



とりわけメニュー

### 材料 (4枚分)

|       |      |
|-------|------|
| じゃがいも | 2個   |
| にんじん  | 少々   |
| 片栗粉   | 大さじ2 |
| 粉チーズ  | 大さじ1 |
| 油     | 少々   |



### 作り方

1. ジャがいもとにんじんは細長いせん切りにする。(水にさらさない)
2. ボウルに1と片栗粉、粉チーズを入れて混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、2を薄く延ばして両面をこんがり焼く。

### MEMO

お好みでハム・しらす・青のりを混ぜると栄養満点に  
粉チーズの代わりにピザ用チーズを入れてもOK

# MENU 野菜プリッツ



おやつ

幼児食



栄養価(1人分)  
エネルギー 72kcal  
塩分相当量 0.0g



手づかみ食べに  
おすすめ



かみかみメニュー



食物アレルギー対応

## 材料 (作りやすい分量)

|           |     |         |      |
|-----------|-----|---------|------|
| 米粉        | 70g | オリーブオイル | 大さじ2 |
| おろしにんじん   | 25g | 水       | 大さじ2 |
| 砂糖        | 25g | 乾燥パセリ   | 適量   |
| ベーキングパウダー | 少々  |         |      |

## 作り方

1. ボウルにオリーブオイルと砂糖を入れてよく混ぜる。
2. 1におろしにんじん、乾燥パセリを加え混ぜ、米粉、ベーキングパウダーを数回に分けて加え混ぜる。
3. 2に水を加えて練る。
4. 3の生地にラップをかけて30分程度冷蔵庫で寝かせる。
5. 4を厚さ5mm程度に伸ばし、ステーキ状に切り、170℃のオーブンで10～15分焼き、冷めたら8等分する。

## MEMO

小麦粉、卵、乳製品不使用のおやつです

# MENU ミルク田作り



おやつ

幼児食



栄養価(1人分)  
エネルギー 53 kcal  
塩分相当量 0.2g  
カルシウム 140mg

## 材料 (作りやすい分量)

|     |      |      |        |      |
|-----|------|------|--------|------|
| 煮干し | 50g  | すりごま | 大さじ1.5 |      |
| [   | 砂糖   | 大さじ3 | スキムミルク | 大さじ2 |
|     | しょうゆ | 小さじ1 | 干しブドウ  | 20g  |
|     | みりん  | 大さじ2 |        |      |



## 作り方

1. ボウルにすりごま、スキムミルク、干しブドウを入れて混ぜ合わせる。
2. フライパンで煮干しをサクとするまで乾煎りして、皿に取り出す。
3. フライパンに調味料を煮立て、砂糖が溶けて煮詰まったら2を加え、絡める。
4. 1のボウルに3を加えて混ぜ合わせ、10等分にする。

## MEMO

スキムミルクなしでもコクが出て、カリカリ食感が楽しい一品です



カルシウムUPメニュー



かみかみメニュー

# MENU お麩のフレンチトースト



おやつ

幼児食

材料（2人分）

|     |       |
|-----|-------|
| お麩  | 10個程度 |
| 牛乳  | 大さじ3  |
| 溶き卵 | 大さじ1  |
| 砂糖  | 大さじ1  |
| バター | 少々    |



栄養価（1人分）  
エネルギー 126 kcal  
塩分相当量 0.0g

## 作り方

1. ボウルに牛乳、溶き卵、砂糖を入れてよく混ぜる。
2. 1にお麩を浸し、バターを熱したフライパンで両面を焼く。

## MEMO

食パンより軽く、お子さんにも食べやすいおやつ  
ピザ用チーズをかけるとさらにカルシウムUP



かみかみメニュー

# MENU マカロニきなこ



おやつ

離乳食完了期

幼児食

## 材料（1人分）

|           |       |
|-----------|-------|
| マカロニ      | 15g   |
| きなこ・白すりごま | 各小さじ1 |
| 砂糖        | 少々    |



栄養価（1人分）  
エネルギー 87kcal  
塩分相当量 0.0g

## 作り方

1. マカロニは柔らかめにゆでる。
2. きな粉、すりごま、砂糖を混ぜ合わせる。
3. 1を器によそい、2をかける。

## MEMO

保育園おやつでも定番の一品です  
ゆでて、材料と和えるだけのかんたんメニュー  
月齢の小さなお子さんには、マカロニを短く切ってあげましょう



手づかみ食べに  
おすすめ

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



## 材料（6個分）

|         |      |       |      |
|---------|------|-------|------|
| じゃがいも   | 3個   | 片栗粉   | 大さじ2 |
| ハム      | 2枚   | マヨネーズ | 大さじ1 |
| おろしにんじん | 大さじ2 | バター   | 少々   |
| ピザ用チーズ  | 30g  |       |      |



## 作り方

1. じゃがいもは皮をむいてゆでる。（電子レンジで600W 6～7分でも可）
2. ポリ袋に1を入れて袋の上からつぶす。
3. 2にみじん切りにしたハム、おろしにんじん、ピザ用チーズ、片栗粉、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
4. 食べやすい大きさに成形して、バターを熱したフライパンで両面こんがり焼く。

## MEMO

ポリ袋に材料を入れてまぜまぜするのでお子さんと一緒に作れます  
ハムのかわりにツナやしらす、青のりや青菜を加えて彩りよく仕上げ  
ることもできます  
月齢の小さなお子さんには、ピザ用チーズやマヨネーズの量を少な  
くして加減しましょう



栄養価（1個分）  
エネルギー 151 kcal  
塩分相当量 0.4g



手づかみ食べに  
おすすめ



とりわけメニュー



栄養価(1人分)  
エネルギー 72kcal  
塩分相当量 0.1g



手づかみ食に  
おすすめ



お弁当におすすめ

## 材料 (4人分)

|       |      |
|-------|------|
| さつまいも | 150g |
| バター   | 10g  |
| 塩     | 少々   |
| 片栗粉   | 大さじ1 |

## 作り方

1. さつまいもは皮ごとよく洗い、2cm角に切って水にさらす。
2. 1の水気を切って耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
3. 2に片栗粉をまぶす。
4. バターを溶かしたフライパンに3と塩を入れて、粉っぽさがなくなるまで加熱する。

## MEMO

甘じょっぱさがクセになる一品です  
おやつにも副菜にも使えて便利です



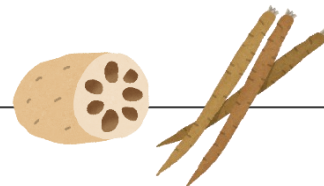
## 材料（8人分）

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| ごぼう  | 1/2本 | うすくちしょうゆ | 少々   |
| れんこん | 3cm  | 片栗粉      | 大さじ3 |
| 酢    | 少々   | 揚げ油      | 適量   |



栄養価（1人分）  
エネルギー 39 kcal  
塩分相当量 0.0 g

## 作り方



1. ごぼうとれんこんは、皮ごとよく洗う。
2. ゴボウは斜めに、れんこんは半月に3～5mm幅に切り酢水にさらす。
3. アクが抜けたら、水気を拭き、うすくちしょうゆをまぶし、片栗粉をつけ、余分な粉を落として揚げ油でカラリと揚げる。

## MEMO

青のりや粉チーズを少々加えてアレンジもできます  
揚げない方法（軽め）で、フライパンで油多めにして揚げ焼きやオーブン（180℃ 15～20分）も可。※オーブンはれんこん向き



## かみかみメニュー

手づかみ食べに  
おすすめ