



材料（作りやすい分量）

| | |
|-------|--------|
| 米 | 2合 |
| えんどう豆 | 60～80g |
| 塩 | 小さじ1/2 |

えんどう豆の“さやとり”
は家庭でできる食育

- ・さやの中から豆が出てくるのがおもしろい
- ・お子さんの小さな手でも開けやすい



栄養価（1人分）
エネルギー 135 kcal
塩分相当量 0.4g

作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. えんどう豆は洗って水気を切っておく。
3. 1に塩を入れて混ぜ、えんどう豆を加えて炊く。
4. 蒸らしてから軽く混ぜ合わせる。

MEMO

一緒に炊くことで、えんどう豆のうまみをご飯になじみます



かみかみメニュー



材料（作りやすい分量）

| | |
|----------|----------|
| 米 | 2合 |
| とうもろこし | 80g(小1本) |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| (酒) | (小さじ1) |
| バター(お好み) | 10g |



栄養価(1人分)
エネルギー146 kcal
塩分相当量 0.4g

作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. とうもろこしの実を芯からそぎ取る。
3. 1に塩、(酒)を入れてよく混ぜ、2とうもろこしの芯を加えて炊く。
4. 炊きあがったら芯を取り除き、ふんわりと混ぜる。
5. 炊きあがりにお好みでバターを混ぜ込めば、香りとコクが加わって、洋風の味わいを楽しむことができる。

MEMO

ほんのり甘い炊き込みごはんです。シンプルな味つけなので素材のうまみを感じられます。シルクコーン、さつまいもでアレンジも



かみかみメニュー



材料（作りやすい分量）

| | | | |
|------|------|------|------|
| 米 | 2合 | にんじん | 1/3本 |
| まいたけ | 1パック | しょうゆ | 小さじ2 |
| しめじ | 1/2袋 | 酒 | 小さじ1 |



まいたけやしめじを細かくほぐす作業をお子さんにさせてあげてもいいですね！

作り方

1. 米を洗い、2合分の水量より少なめに水を張り、約30分つけておく。
2. まいたけは手でちぎり、しめじは石突きを落とし、小房に分ける。にんじんは皮をむき、せん切りにする。
3. 1に、しょうゆ・酒を入れ、軽く混ぜる。2の具材を加え、炊く。
4. 炊き上がったら、10分ほど蒸らし、軽く混ぜて出来上がり。

MEMO

まいたけやしめじは、香りよく、細かくほぐすことでお子さんでも食べやすいごはんになります



栄養価（1人分）
エネルギー135 kcal
塩分相当量 0.2g



かみかみメニュー



MENU **いり大豆ごはん**



栄養価(1人分)
エネルギー 150 kcal
塩分相当量 0.5g

材料 (作りやすい分量)

| | | | |
|---------|-----|------|---------|
| 米 | 2合 | しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| いり大豆 | 30g | 塩 | 小さじ 1/4 |
| ちりめんじゃこ | 20g | | |

いり大豆は、基本的に「5歳以降」がおすすめ



作り方

1. 米は洗って炊飯器に入れ、普通の水加減にする。
2. いり大豆とちりめんじゃこ調味料、70ccの水を加えてひと混ぜして炊飯する。



かみかみメニュー

MEMO
いり大豆は、豆まき用のものを使うと便利
乾燥大豆なら、洗って紙封筒に入れて、電子レンジで10~20秒加熱してから、加えます。



MENU **骨太ごはん**

材料（作りやすい分量）

| | |
|---------|------|
| 米 | 2合 |
| スキムミルク | 大さじ2 |
| ちりめんじゃこ | 20g |



骨太ごはんは、
カルシウム+たんぱく質+かむ力UP

成長期のお子さんにピッタリ！

作り方

1. 米は洗って炊飯器に入れて普通の水加減にする。
2. 1にスキムミルクが溶けるまでしっかり混ぜ、ちりめんじゃこも加えて炊飯する。

MEMO

スキムミルクは、クセが少なく、少々で栄養アップできます
他にも下茹でて刻んだ小松菜を加えるのもよい



栄養価（1人分）
エネルギー 133 kcal
塩分相当量 0.1g



かみかみメニュー



材料（2本分）

| | |
|--------------|---------|
| 食パン(サンドイッチ用) | 2枚 |
| ケチャップ(マヨネーズ) | 大さじ1 |
| 魚肉ソーセージ | 1本(75g) |
| キャベツ・にんじん | 各20g |



栄養価(1本分)
エネルギー 157kcal
塩分相当量 1.3g

作り方

1. キャベツとにんじんはせん切りにして、電子レンジにかけて、しんなりさせ水気をよく絞る。
2. ソーセージは横半分に切る。
3. パンにケチャップ(マヨネーズ)を塗り、1を広げ、ソーセージを芯にして端からクルクルと巻く。
4. ラップで巻き、しばらく置いてなじませる。

MEMO

月齢の小さなお子さんで生野菜が食べにくいようなら、電子レンジで加熱しましょう



朝食におすすめ



手づかみ食べにおすすめ



かみかみメニュー



栄養価(1人分)
エネルギー 161 kcal
塩分相当量 0.4g



かみかみメニュー

- しょうゆのかわりにみそを利用したり、豚肉のかわりにツナでアレンジもできます

材料 (幼児1食分)

| | | | |
|-----------|-------|------|---------|
| 細ゆでうどん | 80g | 油 | 小さじ 1/2 |
| 豚薄切り肉 | 20g | だし汁 | 大さじ 2 |
| 桜エビ | ひとつまみ | しょうゆ | 少々 |
| キャベツ・にんじん | 各10g | かつお節 | ひとつまみ |
| 長ねぎ | 5g | | |

作り方

1. うどんは5cm長さに切る。(1歳児は2cm長さ程度)
2. 豚肉は繊維を断つように細切り、キャベツとにんじんは2~3cm長さのせん切りにする。長ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、キャベツを炒める。豚肉に火が通ったら、だし汁、桜エビ、しょうゆを加え、味がなじんだらうどんとねぎを加え炒める。
4. 皿に盛りつけ、かつお節をかける。

MEMO

月齢の小さなお子さんで野菜が食べにくい場合は、炒める前にゆでるか、電子レンジにかけてやわらかくなり食べやすい

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

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 | | |



栄養価(1尾分)
エネルギー 125 kcal
塩分相当量 0.3g

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



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



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 **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



栄養価 (5個分)
エネルギー 117 kcal
塩分相当量 0.1g

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 **にんじんのガレット**

材料（2人分）

| | |
|--------|------|
| にんじん | 1本 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| ピザ用チーズ | 30g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 油 | 適量 |



栄養価（1人分）
エネルギー 89kcal
塩分相当量 0.2g

作り方

1. にんじんはせん切りにし、耐熱容器に入れて水大さじ1を加える。ラップをかけた電子レンジ600Wで2分加熱する。
2. 1に片栗粉、ピザ用チーズ、塩・こしょうを入れ混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、薄く広げて両面をこんがり焼く。

MEMO

カリッと、もちっとして、にんじんの甘みがですす
にんじんとじゃがいも半分ずつもおすすめ
卵が食べられる場合は、卵1/2個入れるともっちり仕上がります



かみかみメニュー

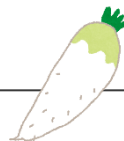
手づかみ食べに
おすすめ



MENU 野菜の甘酢炒め

材料（2人分）

| | | | |
|---------|------|------|--------|
| 大根 | 50g | ごま油 | 小さじ1 |
| にんじん | 1/3本 | 砂糖 | 小さじ1/3 |
| ツナ缶(水煮) | 1/2缶 | しょうゆ | 小さじ1/3 |
| | | 酢 | 小さじ1/3 |



作り方

1. 大根、にんじんは細めのせん切りに、さっとゆでる。(電子レンジで加熱でもよい)
2. ごま油で1を炒め、ツナ缶、調味料を加える。
3. 水少々加えて、蒸し煮する。

MEMO

酸っぱすぎない、やさしい味の一品です
大根のかわりに、キャベツやきゅうりを加えてアレンジもできます
ツナのかわりにしらすを加えたり、すりごまを加えてもOK



栄養価(1人分)
エネルギー 46 kcal
塩分相当量 0.5g



かみかみメニュー



お弁当におすすめ



MENU

三色ピーマンのごま酢和え

材料（4人分）

| | | | | |
|--------|-------|---|----------|---------|
| ピーマン | 1個 | A | うすくちしょうゆ | 大さじ 1/2 |
| 赤黄パプリカ | 各1/4個 | | 酢 | 小さじ 1 |
| キャベツ | 100g | | 砂糖 | 小さじ 2 |
| ちくわ | 1本 | | ごま油 | 少々 |
| | | | 白すりごま | 小さじ 2 |



作り方

1. ピーマン、パプリカは3mm幅のせん切りにする。
2. キャベツは8mm幅のせん切り、ちくわは3mm幅の輪切りにする。
3. 1をさっとゆでて、冷水にとって水気をしぼる。2もさっとゆでて、水気をしぼる。
4. Aを混ぜ合わせ、3を和える。

MEMO

苦みをおさえた、彩りきれいな一品です
野菜が苦手なお子さんには、細く切ると食べやすくなります
ちくわをしらすにかえてアレンジもできます



栄養価（1人分）
エネルギー 35 kcal
塩分相当量 0.5 g



かみかみメニュー



お弁当におすすめ



MENU さつまいもの白和え

材料（4人分）

| | | | |
|--------|-------|------|--------|
| さつまいも | 1/2本 | 砂糖 | 大さじ1 |
| ブロッコリー | 1/6個 | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 木綿豆腐 | 75g | | |
| すりごま | 大さじ1強 | | |



栄養価（1人分）
エネルギー 64 kcal
塩分相当量 0.1g

作り方

1. さつまいもは皮ごとよく洗い、1.5cm角に切り、水にさらしたあと、電子レンジ（500W3分）でやわらかくなるまで加熱する。
2. ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
3. 豆腐はゆでてざるに揚げ、水切りする。（または電子レンジで加熱する）
4. 3とすりごま、調味料をよく混ぜ合わせる。
5. 1・2を4で和える。

MEMO

さつまいもの甘みで食べやすい、やさしい一品です
豆腐と和えることで食べやすくなります



かみかみメニュー

MENU **ころころサラダ**

材料（4人分）

| | | | |
|-------|-------|-------|----------|
| じゃがいも | 1/2個 | ミニトマト | 2個 |
| きゅうり | 1/2本 | チーズ | 50g (2個) |
| りんご | 1/12個 | マヨネーズ | 大さじ1 |

作り方

1. じゃがいもは1cm角に切り、ゆでる。
2. チーズ、きゅうり、ミニトマトは1cm角に切る。
3. りんごはいちよう切りにする。
4. 1～3をマヨネーズで和える。

MEMO

角切りで見た目も楽しく、やさしい味の一品です
じゃがいものかわりにさつまいもにして甘めにもできます
ヨーグルト+マヨネーズを半量ずつでさっぱり
コーンやゆでたにんじんを加えて彩りよくなります

栄養価（1人分）
エネルギー 75 kcal
塩分相当量 0.4 g



かみかみメニュー



MENU ツナと豆腐の野菜ディップ

材料（4人分）

| | | | | |
|---|---------|------|--------|-----|
| A | 絹ごし豆腐 | 50g | 季節の野菜 | |
| | ツナ缶（水煮） | 30g | かぼちゃ | 50g |
| | 玉ねぎ | 30g | ブロッコリー | 50g |
| | マヨネーズ | 大さじ1 | にんじん | 50g |
| | 塩 | 少々 | かぶ | 50g |



栄養価（1人分）
エネルギー 38kcal
塩分相当量 0.2g

作り方

1. 絹ごし豆腐は泡立て器などで混ぜながらつぶす。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして絞る。
2. 1にツナ缶・マヨネーズを混ぜ、塩で味を調える。
3. かぼちゃは厚めに切る。ブロッコリーは小房に分ける。にんじんとかぶはステック状に切る。
4. 3をゆでて、器に盛り付け、2を添える。

MEMO

野菜がすすむやさしいディップです
ディップの中にすりごまを加えるとコクがでます



手づかみ食へに
おすすめ



かみかみメニュー



MENU

野菜の素揚げ・天ぷら

材料（4人分）

| | |
|------|--------|
| かぼちゃ | 40~50g |
| おくら | 40~50g |
| にんじん | 40~50g |

| 衣 | |
|-----|-----|
| 小麦粉 | 25g |
| 水 | 40g |
| 塩 | 少々 |
| 油 | 適宜 |



栄養価（1人分）
エネルギー 68 kcal
塩分相当量 0.1g

作り方

1. 野菜の材料は、食べやすい大きさに切る。
2. 小麦粉に塩を入れて、水を入れて混ぜ、1につけて120~125℃で揚げる。

MEMO

サクッと軽く、野菜そのものの甘みが引き立つ一品です
素揚げで、何もつけないで揚げて、塩をふって食べるのもよいでしょう
季節の野菜（アスパラガス・さつまいもなど）を利用してもOK



かみかみメニュー

手づかみ食べに
おすすめ



MENU ほうれん草とささみの春巻き

材料（4個分）

| | |
|---------|---------|
| 鶏ささみ | 2本 |
| ほうれん草 | 2株(40g) |
| 春巻きの皮 | 4枚 |
| スライスチーズ | 2枚 |
| 揚げ油 | 適量 |



栄養価（1個分）
エネルギー 125 kcal
塩分相当量 0.4g

作り方

1. ささみは筋を取り、熱通りをよくするためにフォークで数か所刺し、耐熱皿にのせる。ラップをかけて、電子レンジ600wで4分程度加熱し、粗熱が取れたら割く。
2. ほうれん草はゆでて水にとり水気を絞って、2cm幅に切る。
3. 春巻きの皮に1, 2と半分に切ったスライスチーズをのせて巻く。
4. フライパンに揚げ油を1cmほど入れて加熱し、両面をこんがり揚げ焼きする。

MEMO

苦手な青菜も包むことによって食べやすくなります



手づかみ食べに
おすすめ



かみかみメニュー



MENU えだまめのはんぺん焼き

材料（4個分）

| | | | |
|--------|----------|------|------|
| はんぺん | 1枚(110g) | むき枝豆 | 30g |
| カニカマ | 2本 | 片栗粉 | 小さじ1 |
| ピザ用チーズ | 20g | 塩 | 少々 |



栄養価(1個分)
エネルギー 60kcal
塩分相当量 0.9g

作り方

1. カニカマは細かく手でほぐす。
2. ポリ袋にはんぺんを入れてこまかくつぶす。さらに1とすべての材料を加え、具が均等になるように混ぜる。
3. 2を4等分して小判状に成型する。
4. フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

MEMO

こどもでも食べやすい、ふわっとしたメニューです



手づかみ食へに
おすすめ



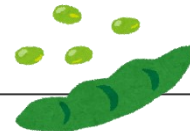
かみかみメニュー



MENU えだまめ入りつくね

材料（4個分）

| | | | |
|-------|-----------|--------|------|
| むき枝豆 | 80g | 片栗粉 | 大さじ1 |
| 鶏ひき肉 | 150g | 塩、こしょう | 少々 |
| 絹ごし豆腐 | 100g | 油 | 適量 |
| ひじき | 20g(乾燥3g) | | |



栄養価（1個分）
エネルギー 121 kcal
塩分相当量 0.2g

作り方

1. ボウルに油以外の材料をすべて入れてよく混ぜる。
2. 1を4等分にして小判状に成型する。
3. 油を熱したフライパンで蒸し焼きにして、両面こんがり焼き上げる。

MEMO

こどもでも食べやすいメニュー！ にんじんなど加えると彩りUP



かみかみメニュー



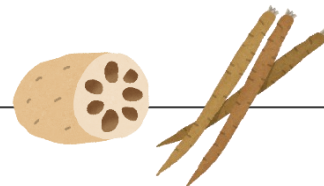
材料（8人分）

| | | | |
|------|------|----------|------|
| 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



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

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をのせて手前から巻く。
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 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



手づかみ食へに
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の生地にはらぺこをかけて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