



## 材料（作りやすい分量）

ごはん	200g	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
卵	1個	ごま油	小さじ1/4
ひじき(乾)	5g		
油あげ	1枚(20g)		
いりごま	大さじ1		



栄養価(2個分)  
エネルギー 132kcal  
塩分相当量 0.4g

## 作り方

1. ひじきは水で戻しておき、水気を切る。油揚げは横半分に切ってせん切りし、熱湯をかけて油抜きをする。
2. 耐熱容器に1とめんつゆ、水大さじ1を入れて電子レンジ600Wで1分程度加熱する。
3. ごはんに2といりごま、卵を混ぜて8等分にする。
4. フライパンにごま油を熱し、両面をこんがり焼く。

## MEMO

ひじきや油あげの代わりにしらすやツナを混ぜてもおいしい  
厚みは1.5cmぐらいが食べやすい



朝食におすすめ



手づかみ食べにおすすめ



## 材料（6個分）

サンドイッチ用食パン	6枚	油	適量
バター	4g	ケチャップ	小さじ1
玉ねぎ・にんじん・ピーマン	合わせて 50g	小麦粉	適量
豚肉	25g		



栄養価（1個分）  
エネルギー 112 kcal  
塩分相当量 0.5g



朝食におすすめ

手づかみ食べに  
おすすめ

## 作り方

1. パンにバターを塗っておく。
2. 野菜と豚肉をせん切りにして油で炒め、ケチャップで味をつける。
3. 1のパンの中央に2の具をのせ、三角に折り、水で溶いた小麦粉をパンの端に塗りしっかり押さえる。
4. フライパンで両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切る。

## MEMO

野菜の量を減らし、とろけるチーズやマッシュポテトを加えたり、豚肉の代わりにロースハムやツナを加えるなどアレンジができます



## 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

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

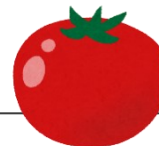


お弁当におすすめ



## 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	5g



栄養価（1個分）  
エネルギー 275 kcal  
塩分相当量 0.9g



朝食におすすめ



お弁当におすすめ

## 作り方

1. トマトは1cm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



## 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。



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

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。

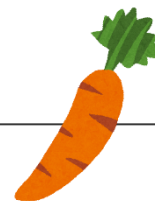
#### MEMO

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 **にんじんの土佐煮**

## 材料（3人分）

にんじん	1/2本
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
かつお節	小1袋



## 作り方

1. にんじんは皮をむき、1cm大の乱切りにする。
2. 鍋にだし汁とにんじんを入れてやわらかくなったらしょうゆ、砂糖で味つけし、かつお節をからめる。

## MEMO

やさしい甘みで、にんじんが食べやすい一品  
月齢の小さなお子さんには、細めの短冊やいちよう切りへ変更可  
いんげんを少し混ぜたり、仕上げにいりごまを加えてアレンジもでき  
ます

MENU

**にんじんの土佐煮**

栄養価（1人分）  
エネルギー 17 kcal  
塩分相当量 0.4 g



朝食におすすめ



お弁当におすすめ



## MENU にんじんしりしり

## 材料（4人分）

にんじん	1/2本
卵	1個
油（ごま油）	適量
だし汁	大さじ1
めんつゆ	少々



栄養価（1人分）  
エネルギー 29kcal  
塩分相当量 0.1g

## 作り方

1. にんじんは細めのせん切りにする。
2. フライパンに油をひき、にんじんを弱め中火でしんなりするまで炒める。
3. だしとめんつゆを加えて、最後に溶き卵を回し入れて、ふんわり混ぜる。

## MEMO

ツナを加えることでうま味がアップします  
コーンやしらすを加えてアレンジもできます  
豆腐を少し加えることで、やさしく仕上がります



朝食におすすめ



お弁当におすすめ



## 材料 (3人分)

かぼちゃ	100g
ツナ缶	小1缶(80g)
しょうゆ	少々



栄養価(1人分)  
エネルギー 45 kcal  
塩分相当量 0.2g

## 作り方

1. かぼちゃは皮をよく洗い、種とワタを取り除き、小さめの一口大に切る。
2. 耐熱容器に入れて、電子レンジで600W 4～5分間加熱する。
3. ツナとしょうゆを加え、全体を軽く混ぜ、再び電子レンジで1分ほど加熱し、味をなじませる。

## MEMO

かぼちゃの甘みで食べやすい、混ぜるだけでかんたんなおかずです  
お子さんには、皮は少量ならOK(気になる場合は除く)  
マヨネーズを少量加えてなめらかに仕上げることもできます



朝食におすすめ



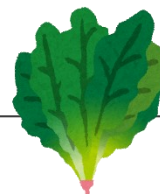
お弁当におすすめ



## MENU ほうれん草のじゃがおやき

材料（作りやすい分量）

じゃがいも	2個	粉チーズ	大さじ2
ほうれん草	2株	塩	少々
おろしにんじん	大さじ2	バター	10g
小麦粉	大さじ1～2		



栄養価（2個分）  
エネルギー 116 kcal  
塩分相当量 0.3g

## 作り方

1. じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
2. ほうれん草はゆでて、水にとり、水気を絞って細かく切る。
3. ボウルに1・2・おろしにんじん・粉チーズ・塩を加え混ぜ、小麦粉で固さを調整する。
4. 6等分にして小判状に形を整えてバターを薄く敷いたフライパンで両面こんがり焼く。

## MEMO

たくさん作った場合は、小分けして冷凍OK  
コーンを加えたり、のりを刻んで混ぜてアレンジもできます



朝食におすすめ



手づかみ食べにおすすめ



とりわけメニュー

MENU **キャベツナコ**

## 材料（4人分）

キャベツ	3～4枚
ツナ缶（水煮）	1缶(80g)
コーン	180g程度
塩	少々



栄養価（1人分）  
エネルギー 57kcal  
塩分相当量 0.5g

## 作り方

1. キャベツは洗って、食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、ふんわりラップをして、600W2～3分加熱する。  
（水気をしっかりしぼる）
3. 2にツナ缶とコーン、塩を入れて全体を軽く混ぜ、1分程度加熱する。

## MEMO

混ぜるだけ・加熱1回でできるかんたん一品です  
マヨネーズやヨーグルトを加えてアレンジもできます



朝食におすすめ



お弁当におすすめ

MENU

# ポトフ



汁物

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



栄養価(1人分)  
エネルギー 50 kcal  
塩分相当量 0.5 g

## 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

離乳食完了期

幼児食



朝食におすすめ



とりわけメニュー



## 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 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

# 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