MENU

白身魚のピカタ



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（1人分）

白身魚	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）
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

おかず

離乳食完了期

幼児食

MENU

鮭のムニエル



おかず

離乳食完了期

幼児食

材料（2人分）

生鮭	1切れ	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		



栄養価（1人分）
エネルギー　55㎉
塩分相当量　0.2ｇ

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



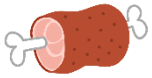
とりわけメニュー



お弁当におすすめ

MENU

手作りチキンナゲット



おかず

離乳食完了期

幼児食

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　１６２㎉
塩分相当量　０.５ｇ

作り方

1. ボウルにひき肉、マヨネーズ、酒、しょうゆ、塩・コショウ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すみます



手づかみ食べにおすすめ



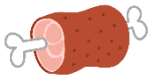
とりわけメニュー



お弁当におすすめ

MENU

肉巻きほうれん草





栄養価（1人分）
エネルギー５４kcal
塩分相当量　0.6g

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(好みで砂糖少々)	大さじ1/2
油	少々
片栗粉	少々

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、手前にほうれん草をのせて巻き、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

冷凍ポテトを一緒に巻くとおいしいよ



手づかみ食べに
おすすめ

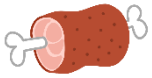


かみかみメニュー



お弁当におすすめ

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㎉
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 ちぐさ焼き



栄養価（３切れ分）
エネルギー　１２０㎉
塩分相当量　０.７ｇ

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	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		

作り方

1. ハムはみじん切り、にんじんは1～2㎝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、牛乳を混ぜ合わす。
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. 手づかみしやすく、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

MENU

トマトオムレツ

おかず

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　275㎉
塩分相当量　0.9g

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	5g

作り方

1. トマトは1㎝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

MENU

にんじんの土佐煮



栄養価（1人分）
エネルギー　17kcal
塩分相当量　0.4g

副菜

離乳食完了期

幼児食

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。

朝食におすすめ

お弁当におすすめ

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、細めの短冊やいちょう切りへ変更可
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

にんじんしりしり

副菜

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　29㎉
塩分相当量　0.1g

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

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

MENU

野菜の甘酢炒め

副菜

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　46㎉
塩分相当量　0.5g

かみかみメニュー

お弁当におすすめ

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)	½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

MENU

三色ピーマンのごま酢和え

副菜

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　35㎉
塩分相当量　0.5g

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3㎜幅のせん切りにする。
2. キャベツは8㎜幅のせん切り、ちくわは3㎜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

かみかみメニュー

お弁当におすすめ

MENU

ツナパンプキン

副菜

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　45㎉
塩分相当量　0.2g

材料（3人分）

かぼちゃ	100g
ツナ缶	小1缶(80g)
しょうゆ	少々



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600W４～５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。

朝食におすすめ

お弁当におすすめ

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

MENU

さつまいもの塩バター焼き



副菜
おやつ
幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　72kcal
塩分相当量　0.1g



手づかみ食べに
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、2㎝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

MENU ひじきとしらすのごま和え

副菜

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　３２㎉
塩分相当量　０.６ｇ

材料（2人分）

しらす	大さじ２
ひじき(乾)	５ｇ
にんじん	20ｇ
白すりごま	大さじ１
しょうゆ	小さじ１/２

作り方

1. ひじきは水で戻してから、ゆでておく。
2. にんじんはせん切りにする。
3. しらすはさっと熱湯をかける。
4. １～３をボウルに入れて白すりごま、しょうゆを加え混ぜる。

お弁当におすすめ

MEMO
やさしい味で、ミネラルもとれる一品です
月齢の小さなお子さんには、最初はごはんに少量混ぜてあげてもOK

MENU

ほうれん草のチーズのり巻き

副菜

幼児食



栄養価（1人分：1/2本）
エネルギー　35㎉
塩分相当量　0.3g

手づかみ食べに
おすすめ

お弁当におすすめ

材料（1本分）

ほうれん草	1株
削り節	ひとつまみ
しょうゆ	少々
スライスチーズ	1枚
手巻き用焼のり	1枚

作り方

1. ほうれん草はやわらかめにゆでて、水にとり、水けを絞って1㎝幅に切り、しょうゆと削り節で和える。
2. 焼きのりの上にスライスチーズを置き、1のほうれん草を巻き包み、なじんだら、一口大に切る。

MEMO

チーズ＋のりの組み合わせで、ほうれん草が食べやすくなる一品です
コーンやにんじんの細切りをほうれん草と一緒に巻いてアレンジもできます

MENU

キャベツナコ

副菜

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　57㎉
塩分相当量　0.5g

朝食におすすめ

お弁当におすすめ

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



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な一品です
マヨネーズやヨーグルトを加えてアレンジもできます