MENU

あさり入り焼きおにぎり

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（２個分）
エネルギー　１２９kcal
塩分相当量　０.４g
鉄分　２.１mg

鉄分UPメニュー

手づかみ食べに
おすすめ

材料（作りやすい分量）

ごはん	200g	にんじん	15ｇ
卵	1個	小松菜	15ｇ
あさりのむき身	大さじ２(20ｇ)	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ１
ひじき（乾）	５ｇ	いりごま	大さじ１
油揚げ	１/２枚（10ｇ）	ごま油	小さじ１/４

作り方

1. ひじきは洗う。油あげは横半分に切ってせん切りし、熱湯をかけ、油抜きをする。にんじんは2㎝長さのせん切り。小松菜は細かく切る。
2. 耐熱容器に１と細かく刻んだあさりのむき身・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

めんつゆ＋あさりのうまみでうす味でもおいしい

豊岡市　こども未来課

MENU

あさりのお好み焼き

主食

幼児食



栄養価（1枚分）
エネルギー　165㎉
塩分相当量　1.3ｇ
鉄分　4.0㎎

手づかみ食べに
おすすめ

鉄分UPメニュー

材料（子ども用2枚分）

お好み焼き粉	大さじ5（40～50g）	油	小さじ1
キャベツ	40g	ソース（お好み焼き粉用など）	小さじ1
卵 水（山いも）	各30g	マヨネーズ	小さじ2
あさりのむき身	20ｇ	青のり	小さじ1
水	大さじ3	かつお節	大さじ2

作り方



1. キャベツは2㎝長さのせん切りにする。
2. ボウルにお好み焼き粉と卵、水を加え、だまがなくなるまで混ぜる。
3. ２にキャベツと細かく刻んだあさりのむき身を加えて混ぜる。
4. フライパンに油を熱し、1/2量を流して厚みを均一にし、（桜エビをのせ）、ふたをして中火で両面をこんがり焼く。
5. 皿に盛り、ソース・マヨネーズ・かつお節・青のりをかける。

MEMO

小麦粉で作る場合は、水をだし汁にして、山いもを多めに入れるとふんわり仕上がります

MENU

骨太スープ



栄養価（1人分）
エネルギー　103kcal
塩分相当量　0.7g
カルシウム　89mg



カルシウムUPメニュー



汁物

幼児食

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幅のいちょう切りにする。じゃがいもは1cm幅のいちょ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

あさりとブロッコリーのクリームシチュー



汁物

幼児食



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



カルシウムUPメニュー



鉄分UPメニュー

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	100㎖
じゃがいも	30ｇ	牛乳	80㎖
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		

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

MENU　　ミルク田作り

おやつ

幼児食



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

カルシウムUPメニュー

かみかみメニュー

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す。
2. フライパンで煮干しをサッ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