MENU

白身魚のみぞれ煮



おかず

離乳食完了期

幼児食

材料（2人分）

白身魚（たら・かれいなど）	1切れ(100ｇ)
大根	40ｇ
ほうれん草	1株(20ｇ)
にんじん	少々
だし汁	50cc
しょうゆ	小さじ１
みりん	小さじ１
片栗粉	小さじ１弱



栄養価（1人分）
エネルギー　５７㎉
塩分相当量　０.６ｇ

とりわけメニュー

作り方

1. 小鍋にだし汁とみりん、しょうゆ、せん切りに切ったにんじんを煮立て、白身魚を加えて弱火で加熱する。
2. 大根をすりおろし、１に加え、ひと煮立ちしたら同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 器に盛りつけ、ゆでて細かく切ったほうれん草を散らす。

MEMO

とろみをつけて食べやすく
大人用は仕上げにしょうが・七味などお好みで足して取り分け

MENU

魚のホイル焼き





栄養価（1人分）
エネルギー　56㎉
塩分相当量　0.4g



とりわけメニュー

材料（4人分）

魚の切り身（たら・さけなど）	2切れ
塩	少々
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1枚
しめじ	1/4株

みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
バター	5g

作り方

1. 魚は塩で下味をつけておく。
2. 野菜はせん切り、しめじは食べやすくほぐす。
3. みそと砂糖を混ぜ合わせておく。
4. アルミホイルに1・2・3の順に置き、バターを包む。
5. オーブン、またはフライパンで蒸し焼きにする。

MEMO

アレンジとしてマヨネーズ少量加えたり、レモン汁を加えてもよい
大人用は、にんにく・こしょう・七味などお好みで

おかず
離乳食完了期
幼児食

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

鮭のおからバーグ



栄養価（1人分、2個）
エネルギー　92㎉
塩分相当量　0.5g

とりわけメニュー



手づかみ食べに
おすすめ

材料（作りやすい分量）

生鮭	1切れ	片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	味つけのり	6枚
しょうが	少々	ごま油	小さじ1/2
おから	70g	塩・こしょう	少々
みそ	大さじ1/2		

作り方

1. 鮭は皮と骨を取り除いたあと、1㎝角に切り、塩・こしょうを振る。
2. 玉ねぎ、しょうがはすりおろす。
3. ボウルに1・2とおから、みそ、片栗粉を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、6等分する。
4. フライパンにごま油を熱し、きつね色になるまで両面を蒸し焼きし、焼き上がりにのりを巻く。

MEMO

おからがない場合は、豆腐へ変更して豆腐バーグもできます
焼きすぎないでしっとり感をキープします

MENU まぐろの竜田揚げ



栄養価（1人分）
エネルギー　103kcal
塩分相当量　0.5g

かみかみメニュー

材料（1人分）

まぐろ(刺身用)	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

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

MENU

まぐろのみそマヨ



おかず

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　81kcal
塩分相当量　0.5g

材料（1人分）

まぐろ(刺身用・加熱用どちらでも)		30g
A	みそ　・マヨネーズ	各小さじ1/2
	ねぎのみじん切り	小さじ1/2
	砂糖	少々
ミニトマト・オクラ		適宜

作り方

1. まぐろはそぎ切りにして、混ぜ合わせたAを塗る。
2. トースターの天板にアルミホイルを敷き、1をのせて7～8分間焼く。
3. 皮をむき、切ったミニトマトややわらかくゆでて小口切りにしたオクラを添える。



●ごはんにのせて、まぐろみそマヨ丼(ミニ)もおすすめですよ

MEMO

加熱はしっかり！味が濃くなりやすいので、たれは少量ずつつける

MENU かじきのスティック



栄養価（1人分）
エネルギー　62kcal
塩分相当量　0.3g

手づかみ食べに
おすすめ

材料（1人分）

かじき(切り身)	30g
塩	少々
小麦粉（片栗粉）	適量
青のり	適宜
油	少々

作り方

1. かじきは棒状に切って塩を振る。
2. 小麦粉と青のりを混ぜ、1にまぶす。
3. フライパンに油を熱し、2をソテーする。

MEMO

青のりのかわりにごまや粉チーズを衣に混ぜてもOK
子ども用は、ケチャップやマヨネーズを少量つけてもよい

MENU

いわしのピザ風



栄養価（1尾分）
エネルギー　125㎉
塩分相当量　0.3g

かみかみメニュー

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		

作り方

1. いわしは頭と内臓を取り除き、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をのせ、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

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
A しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量



栄養価（1尾分）
エネルギー　176㎉
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

作り方

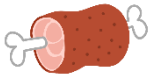
1. 魚は3枚におろし、一口大に切る。(小ぶりのイワシなら頭を落として手開きにする)
2. 1をAに10分ほどつけ、水けをふき、片栗粉をまぶす。
3. 油でカラッと揚げる。

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

MENU

手作りチキンナゲット



おかず

離乳食完了期

幼児食



栄養価（２個分）
エネルギー　１６２㎉
塩分相当量　０.５ｇ

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		

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

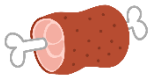


とりわけメニュー



お弁当におすすめ

MENU チキンのチーズ焼き





栄養価（1人分）
エネルギー　130㎉
塩分相当量　0.5g



●やわらかくてコクがあり、ごはんにもパンにも合います

材料（2人分）

鶏むね肉	1枚	油	適量
塩・こしょう	少々	ケチャップ	適宜
小麦粉	大さじ1強		
ピザ用チーズ	20g		
パセリ	少々		

作り方

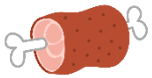
1. 鶏むね肉は皮を取り除き、薄くそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
2. 1に薄く小麦粉をまぶし余分な粉は落とす。
3. 油を熱したフライパンで1を両面蒸し焼きにし、ピザ用チーズと刻んだパセリを散らす。
4. 皿に盛り付け、野菜を添え、好みでケチャップをかける。

MEMO

鶏むね肉のかわりにささみでも作れます
お好みで下味にカレーパウダーを混ぜてもOK

MENU

肉巻きほうれん草



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



栄養価（1人分）
エネルギー５４kcal
塩分相当量　0.6g



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

作り方

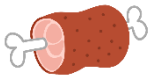
1. ほうれん草はやわらかめにゆでて水にとり、水けをきって肉の幅に合わせて切る。
2. 牛もも薄切り肉を広げ、手前にほうれん草をのせて巻き、巻き終わりに片栗粉をふり、とめる。
3. フライパンに油を熱し、2をコロコロ転がしながら焼き、しょうゆ(砂糖)、水(50cc)を加えて蒸し焼きにする。
4. 一口大に切って盛りつける。

MEMO

冷凍ポテトを一緒に巻くとおいしいよ

MENU

カリカリピザぎょうざ



おかず

幼児食

材料（10個分程度）

餃子の皮	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



栄養価（2個分）
エネルギー　120kcal
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

作り方

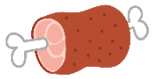
1. ベーコンは食べやすい大きさに切る。ほうれん草はゆでて、水にさらし、水気を切って細かく刻む。
2. 餃子の皮の中央ににケチャップを薄く塗り、ベーコン、ほうれん草、コーン、チーズをのせる。
3. ３のふちに水をつけて、餃子の皮をもう一枚のせて、ふちを合わせ閉じる。
4. フライパンに油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。

MEMO

餃子の中身は、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

MENU

野菜入り肉団子



おかず

離乳食完了期

幼児食



栄養価（３個分）
エネルギー　９３㎉
塩分相当量　０.３ｇ

材料　（10個分）

ひき肉	100ｇ	ケチャップ	大さじ1強
玉ねぎ	１/４個	洋風だし	60cc
ピーマン（にんじん）	１/２個（少々）		
片栗粉	大さじ１		



作り方

1. 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りに切る。
2. ひき肉に１と片栗粉を加えてよく混ぜ、小さく丸める。
3. 鍋に洋風だし、ケチャップを煮立てて２を加えて煮込む。

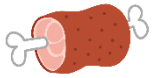
●肉だねは、スープにいれたり、あんかけ風にアレンジもできます

MEMO

ふんわりやわらかく、野菜も自然にとれる定番のおかずです

MENU

豆腐入りハンバーグ



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　214kcal
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

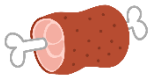
1. 豆腐は水気を切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 玉ねぎを耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで2分程度加熱し、冷ます。
3. ボウルにひき肉・豆腐・2・塩を入れてよく混ぜる。
4. 2等分して、長めの小判型に形成する。
5. 油を熱したフライパンでふたをして蒸し焼きにする。

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

ハンバーグマッシュポテト添え





栄養価（1人分）
エネルギー　166㎉
塩分相当量　0.4g

材料（1人分）

合いびき肉		30g	油		少々
玉ねぎのみじん切り		大さじ1	じゃがいも		¼個
A	溶き卵	小さじ1	バター		小さじ1
	パン粉・牛乳	各小さじ1	牛乳		小さじ1
	塩、こしょう、ナツメグ	少々	ブロッコリー		少々

作り方

1. 玉ねぎを耐熱容器に入れて電子レンジで2分程度加熱し、冷ます。
2. ボウルに1・ひき肉・Aを入れてよく混ぜる。
3. 小判型に形成し、油を熱したフライパンでふたをして蒸し焼きにする。
4. じゃがいもはゆでてつぶし、バターと牛乳を加えてマッシュポテトにする。
5. ハンバーグと一緒に盛りつけ、ゆでたブロッコリーを添える。

MEMO

ハンバーグにマッシュポテトを混ぜるとなめらかになり食べやすくなります

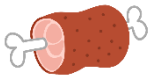
MENU ハンバーグ



栄養価（２個分）
エネルギー　１５３㎉
塩分相当量　０.３ｇ



食物アレルギー対応



材料（作りやすい分量）

合いびき肉	100ｇ	米粉(または片栗粉)	大さじ１
ひじき(乾)	２ｇ	塩、こしょう	少々
にんじん	20ｇ	油	少々
玉ねぎ	30ｇ		

作り方

1. ひじきは水で戻し、長いようなら短く切る。
2. にんじんはすりおろし、たまねぎはみじん切りにして、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
3. ボウルに１・２とひき肉、米粉、塩、こしょうを加えてよくこねる。
4. 4等分にし小判型に形を整え、油を熱したフライパンでこんがりと両面を焼く。
5. 皿に盛りつけ、レタスとトマトを添える。

MEMO

たまご・牛乳・小麦粉不使用のハンバーグです
つなぎに豆腐やすりおろしじゃがいもを混ぜても食べやすくなります

おかず
離乳食完了期
幼児食

MENU

すごもり卵



栄養価（1人分）
エネルギー　148㎉
塩分相当量　0.8g

朝食におすすめ



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)		

作り方

1. ハム、キャベツ、にんじんは太めのせん切りにし、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

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

オーブンオムレツ



おかず

幼児食

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
チーズ	大さじ2	ケチャップ	適宜



栄養価（1人分）
エネルギー　96kcal
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

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5㎜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。

MENU　ケークサレ



栄養価（1人分1/8個）
エネルギー　174㎉
塩分相当量　0.6g



朝食におすすめ



手づかみ食べに
おすすめ





おやつ　おかず

幼児食

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

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
深さのあるオーブ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

納豆の包み焼き



おかず

幼児食



栄養価（５個分）
エネルギー１１７㎉
塩分相当量　０.１g

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



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、1㎝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
ほうれん草を小松菜にかえたり、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

MENU

ねぎ納豆焼き



おかず

幼児食

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㎉
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。



かみかみメニュー



手づかみ食べに
おすすめ

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

MENU

豆腐の肉みそがけ



材料（2人分）

木綿豆腐	100g	みそ	小さじ1/2
ひき肉	60g	砂糖	小さじ1
ねぎのみじん切り（玉ねぎ）	小さじ1	片栗粉	小さじ1
		だし汁	大さじ2～3



栄養価（1人分）
エネルギー　110kcal
塩分相当量　0.3g

作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで1～2分加熱する。
2. 小鍋にひき肉、ねぎのみじん切り、だし汁を入れて、炒り煮し、みそ・砂糖を加え味をつけ、同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 1の豆腐に2をかける。



肉みそは、ごはんに入れたり、うどんにかけて食べてもおいしい

MEMO

やわらかい豆腐に甘めの肉みそで、食べやすい一品です
ひき肉は細かくほぐしましょう
にんじんやピーマンのみじん切りを追加してアレンジもできます

おかず

離乳食完了期

幼児食

MENU かんたん白和え

おかず

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　63kcal
塩分相当量　0.5g



豆腐と具材を一緒に混ぜたり

味つけのりをちぎったり

お子さんと一緒にクッキングできる一品

材料（４人分）

絹ごし豆腐	1/4丁	うすくちしょうゆ	小さじ1/2
ほうれん草	2株	レモン汁	小さじ1/2
ハム	2枚	味つけのり	2枚
コーン	大さじ1.5		
マヨネーズ	大さじ1		

作り方

1. 豆腐は水気を切り、電子レンジ(600ｗ)で2～3分加熱する。
2. ほうれん草はゆでて水にさらし、水けを絞り、2㎝長さに切る。ハムも2㎝長さに切る。
3. ボウルに１とマヨネーズ、しょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせ、ほうれん草、コーン、ハムと和える。
4. 器に味つけのりをちぎって散らす。

MEMO

マヨネーズが入った洋風の白和えで、お子さんも食べやすい一品
すりごまを加えたり、具材はお好みでアレンジもできます