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

にんじんのガレット



副菜

離乳食完了期

幼児食

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。



かみかみメニュー



手づかみ食べにおすすめ

MEMO

カリッと、もちっとして、にんじんの甘みがでます
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

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　ポテトもち

副菜　おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　151kcal
塩分相当量　0.4g

手づかみ食べに
おすすめ

とりわけメニュー

材料（6個分）

じゃがいも	3個	片栗粉	大さじ2
ハム	2枚	マヨネーズ	大さじ1
おろしにんじん	大さじ2	バター	少々
ピザ用チーズ	30g		

作り方

1. じゃがいもは皮をむいてゆでる。（電子レンジで600W６～７分でも可）
2. ポリ袋に1を入れて袋の上からつぶす。
3. ２にみじん切りにしたハム、おろしにんじん、ピザ用チーズ、片栗粉、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
4. 食べやすい大きさに成形して、バターを熱したフライパンで両面こんがり焼く。

MEMO

ポリ袋に材料を入れてまぜまぜするのでお子さんと一緒に作れます
ハムのかわりにツナやしらす、青のりや青菜を加えて彩りよく仕上げることもできます
月齢の小さなお子さんには、ピザ用チーズやマヨネーズの量を少なくして加減しましょう

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

かぼちゃのカレー風味サラダ

副菜

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　57kcal
塩分相当量　0.2g

材料（４人分）

かぼちゃ	150g（1/8個程度）
玉ねぎ	1/8個
魚肉ソーセージ	½本
マヨネーズ	大さじ1/2
カレー粉	少々



作り方

1. かぼちゃは皮をきれいに洗い、種と旗を取り除き、1㎝幅の一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。（皮が気なる場合は除く）
2. 魚肉ソーセージは1㎝幅に切る。
3. 1と水大さじ１を耐熱容器に入れ、電子レンジで3分間加熱する。
4. ３が冷めたら、魚肉ソーセージとマヨネーズ、カレー粉を加え混ぜる。

MEMO

ほんのりカレー風味で、かぼちゃの甘みが引き立つ一品です
ヨーグルトを少量加えてさっぱり仕上げることができます

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、2cm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

さつまいもの白和え

副菜

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　64kcal
塩分相当量　0.1g

かみかみメニュー

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		



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す。
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

MENU

ころころサラダ

副菜

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　75kcal
塩分相当量　0.4g

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. りんごはいちょう切りにする。
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することもできます
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

かみかみメニュー

副菜

幼児食

MENU ツナと豆腐の野菜ディップ



材料（4人分）

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



栄養価（1人分）
エネルギー　38㎉
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

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

MENU

野菜の素揚げ・天ぷら



副菜

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　６８㎉
塩分相当量　０.１ｇ

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

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。



かみかみメニュー



手づかみ食べに
おすすめ

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

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

ほうれん草のじゃがおやき

副菜

離乳食完了期

幼児食



栄養価（2個分）
エネルギー　116kcal
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

とりわけメニュー

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		

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

MENU

ほうれん草とささみの春巻き

副菜

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　125㎉
塩分相当量　0.4ｇ

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

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、2㎝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1㎝ほど入れて加熱し、両面をこんがり揚げ焼きする。

MEMO

＊苦手な青菜もパクパク食べられます。にんじんを加えると彩もいいですね。

手づかみ食べに
おすすめ

かみかみメニュー

副菜

幼児食

MENU

えだまめのはんぺん焼き



栄養価（1個分）
エネルギー　60㎉
塩分相当量　0.9g

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

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

手づかみ食べにおすすめ

かみかみメニュー

MENU

えだまめ入りつくね

副菜

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　121kcal
塩分相当量　0.2g

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)		

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。

かみかみメニュー

MEMO

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

MENU

ごぼう＆れんこんチップス

副菜　おやつ　幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　39㎉
塩分相当量　0.0g



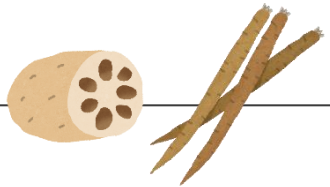
かみかみメニュー



手づかみ食べに
おすすめ

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	3㎝	片栗粉	大さじ3
酢	少々	揚げ油	適量



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3～5㎜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