MENU

小豆あん入りおさつだんご

おやつ

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　40㎉
塩分相当量　0.0g



手づかみ食べに
おすすめ

材料（作りやすい分量）

さつまいも	1本
小豆あん	大さじ1
バター	大さじ1
きな粉(またはすりごま)	大さじ3





作り方

1. さつまいもは皮をむき、2～3ｃｍの輪切りにして水にさらす。
2. 1を耐熱容器に並べ、ラップをかけ電子レンジで加熱し、やわらかくなったらつぶして、バター、小豆あんと混ぜ合わす。
3. 10等分して丸め、きな粉(またはすりごま)をまぶす。

MEMO

体にやさしくて冬にピッタリの一品です
月齢の小さなお子さんには、片栗粉少々入れてとろみをつけてもよい

MENU　きなこ蒸しパン

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　106㎉
塩分相当量　0.2g



手づかみ食べに
おすすめ



食物アレルギー対応

材料（10個程度）

薄力粉（米粉）	170g
きな粉	30g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	50g
牛乳（豆乳）	200cc



作り方

1. プリンカップにアルミホイルを入れておく。
2. 薄力粉、きな粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
3. ２に砂糖と牛乳を加えてさっくり混ぜる。
4. 1に入れて、蒸気の上がった蒸し器で12～13分間蒸す。

MEMO

食物アレルギーがあるお子さんは、薄力粉のかわりに米粉、牛乳のかわりに豆乳を入れてもできます（卵不使用）
つぶしバナナやさつまいもの角切りを入れたりしてアレンジもできます

MENU

かぼちゃのだんご

おやつ

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　30㎉
塩分相当量　0.0ｇ

材料（10個分程度）

だんごの粉	50ｇ
スキムミルク	大さじ2
木綿豆腐	20g
かぼちゃ(皮と種を除いて)	30g
きな粉	大さじ2



作り方

1. かぼちゃは電子レンジでやわらかくしておく。
2. ボウルに１・だんごの粉・スキムミルクを入れて豆腐を加えながら耳たぶぐらいの固さになるよう、こねる。
3. 一口大に丸め、真ん中をくぼませる。
4. 沸騰した湯に入れて、浮き上がってきたら1分ほどゆでて、冷水にとり、器に盛り付け、きな粉をまぶす。

MEMO

スキムミルクで、カルシウムを補え、甘みがでます
お子さんが食べやすい小さめサイズに丸めて喉につまりにくくしましょう



かみかみメニュー

MENU

かぼちゃかん

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　２９㎉
塩分相当量　０.０g

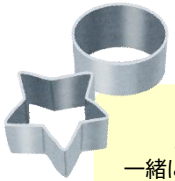
材料（10個分）

かぼちゃ	約１/８個（200ｇ）
牛乳（豆乳）	300cc
水	200cc
粉寒天	4g
砂糖	20g



作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、1～2㎝幅に切って電子レンジで加熱し、柔らかくしてつぶす。
2. 鍋に水と粉寒天を加えて、木じゃくしで混ぜながら弱火で加熱する。(沸騰して2分間加熱)
3. ２に温めた牛乳と砂糖、１を加え混ぜる。
4. 水でぬらした型に流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



お子さんの好きな形で
一緒に型抜き作業しても楽しいよ

MEMO

つるんと食べやすく、やわらかめで飲み込みやすい
かぼちゃのかわりにさつまいもにアレンジもできます

MENU

かんたんスイートポテト

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　70㎉
塩分相当量　0.0ｇ

材料　（３個分）

さつまいも	100ｇ(小１本)
バター	４ｇ
牛乳	大さじ１
卵黄	少々
黒ごま	少々
バター(焼く用)	５ｇ



作り方

1. さつまいもは皮をむき3等分に切り、水にさらす。
2. 鍋に１とひたひたの水を加え、やわらかく茹で、水気を切る。
3. ポリ袋に2を入れて熱いうちにつぶし、バターを加え混ぜる。固さを調整しながら牛乳を加え混ぜる。
4. 3等分にして、形を整え、表面に少量の水で溶いた卵黄を塗り、黒ごまをまぶす。
5. フライパンにバターを熱し、４の両面をこんがり焼く。



手づかみ食べに
おすすめ



とりわけメニュー

MEMO

1歳以上だとはちみつを食わるとしっとり仕上がります
牛乳のかわりに、コーヒーフレッシュや水で溶かしたスキムミルクでもOK

MENU

やさい蒸しパン

おやつ

離乳食完了期

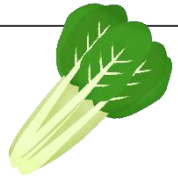
幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　110kcal
塩分相当量　0.2g

材料　（10個分）

小松菜		100g
薄力粉（米粉）		140g
ベーキングパウダー		大さじ1
A	卵(水)	2個（120ml）
	砂糖	50g
	ヨーグルト	50g
	油	大さじ2



作り方

1. プリンカップにホイルケースを入れておく。
2. 小松菜はよく洗い、ざく切りにする。
3. ミキサーまたはフードプロセッサーに2とAを入れて、撹拌する。
4. 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるい、2とさっくり混ぜる。
5. 1に入れて、蒸気の上がった蒸し器で12～13分間蒸す。

MEMO

食物アレルギーがあるお子さんは、薄力粉のかわりに米粉、卵のかわりに水を入れてもできます
小松菜のかわりにかぼちゃ・さつまいもなど野菜をかえてもOK



手づかみ食べにおすすめ



食物アレルギー対応

MENU

やさいのクッキー

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1枚分）
エネルギー　23kcal
塩分相当量　0.0g

材料（30枚程度）

薄力粉	100g	バター	30g
ベーキングパウダー	1g	砂糖	大さじ1
かぼちゃ(小松菜)	100g	塩	少々



作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、電子レンジで柔らかくしてつぶす。(小松菜はゆでて細かく刻む)
2. ポリ袋に材料すべてを入れ混ぜ、よくこねる。
3. ポリ袋の上から麺棒で伸ばし、冷蔵庫で30分間寝かせる。
4. 3を型抜きに、クッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃に温めたオーブンで8～10分間焼く。

MEMO

ポリ袋に材料を入れてかんたんにできるのでお子さんと一緒に作れます
スキムミルクを加えるとカルシウムアップします



手づかみ食べにおすすめ



かみかみメニュー

MENU

かんたんりんごパイ

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　４８㎉
塩分相当量　０.０g

手づかみ食べに
おすすめ

かみかみメニュー

材料（作りやすい分量）

りんご	小1個	砂糖	大さじ１
春巻きの皮	4枚	レモン汁	少々
レーズン	大さじ１	バター	12ｇ

作り方

1. りんごは皮をむき、芯をとり除き、8等分に切る。耐熱容器に並べ、刻んだレーズン、砂糖、レモン汁、水大さじ１を加えて電子レンジ600Wで3～４分加熱する。
2. バターは湯せんで溶かしておく。
3. 春巻きの皮は縦半分に切り、表面に溶かしバターを塗り、1をのせて手前から巻く。
4. 表面にも溶かしバターを塗り、オーブントースターでこんがりパリッと焼く。(フライパンで両面を焼いてもいいです。)

MEMO

りんごのかわりにさつまいもでアレンジもできます
きなこやシナモン少々を入れてもOK
バターを塗ったり、巻いたりお子さんと一緒に作るのもいいですね

MENU

りんごのコンポート

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（３切れ分）
エネルギー　４５kcal
塩分相当量　０.０g

材料（作りやすい分量）

りんご	1個
レモン汁	少々
砂糖	大さじ１
干しぶどう(好みで)	大さじ１



作り方

1. りんごは皮ごとよく洗い、12等分のくし型に切り、芯を取り除く。
2. 耐熱容器にりんごを並べ砂糖をふりかけ、レモン汁と水1/3カップを加える。
3. 好みで干しぶどうをちらし、ラップをかけて電子レンジ600Wで3～５分加熱する。（途中に一度混ぜる）

MEMO

月齢の小さなお子さんには、砂糖を除いて皮なしりんごを薄切りで
ヨーグルトを加えてるとカルシウムアップ



とりわけメニュー

MENU

おからボール

おやつ

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　81kcal
塩分相当量　0.1g



手づかみ食べに
おすすめ

材料（作りやすい分量）

おから	200g	チーズ	20g
薄力粉	30g	レーズン	大さじ1
砂糖	20g	卵	1個
にんじん	20g	揚げ油	適量



作り方

1. にんじんはすりおろす。チーズ、レーズンは刻む。
2. ポリ袋に揚げ油以外の材料すべて入れて、よく混ぜる。
3. 2を10等分にして丸め、中温に熱した油でカラリと揚げる。

MEMO

フライパンに薄く油をひき、弱め中火で転がしながら焼いてもOK
（オーブン180℃15分でもOK）
さつまいもやかぼちゃを混ぜたり、きなこを混ぜたりアレンジもできます

MENU

クレープ風にんじんパンケーキ

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1枚分）
エネルギー　102㎉
塩分相当量　0.2g

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		



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



手づかみ食べにおすすめ



朝食におすすめ

豊岡市　こども未来課

MENU

とうもろこしのチーズおやき

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1枚分）
エネルギー　175㎉
塩分相当量　0.6g

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	A 水	1/2カップ
卵	2個	A 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

手づかみ食べにおすすめ

朝食におすすめ

MENU

大根もち



栄養価（1枚分）
エネルギー　３３kcal
塩分相当量　0.1g



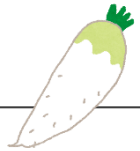
手づかみ食べに
おすすめ



かみかみメニュー

材料（作りやすい分量）

上新粉	60ｇ	ちりめんじゃこ	大さじ１
大根	50ｇ	塩	少々
にんじん	10ｇ	油	少々
青菜	5ｇ		



作り方

1. 大根とにんじんは3㎝長さのせん切りにし、塩少々を振って、しばらく置く。
2. 青菜はみじん切り。
3. 1の水気を絞り、電子レンジで2～3分加熱する。
4. ボウルに２と3を入れ、上新粉、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
5. お好み焼きの生地の固さになるまで、水を調整しながら加え混ぜる。
6. 8等分にして、油を薄くひいたフライパンで両面を焼く。

MEMO

もちもち食感でお子さんも食べやすい一品です

おやつ

離乳食完了期

幼児食

MENU

ミルクラスク・きなこラスク

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　９９㎉
塩分相当量　０.２g

材料（2人分）

サンドイッチ用食パン	1枚
バター	大さじ1
スキムミルク	小さじ1
きな粉	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

作り方

1. サンドイッチ用食パンを好みの型で型抜きして、バターを塗る。
2. 砂糖とスキムミルク、砂糖ときな粉をそれぞれ混ぜて、1に塗り、こんがりトーストする。



手づかみ食べにおすすめ



かみかみメニュー

MEMO

型抜きやバターを塗ったり、混ぜたりお子さんと一緒に作るのもいいですね
月齢の小さなお子さんには、バターや砂糖の量を加減しましょう

MENU　カリカリ大豆

おやつ

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　30kcal
塩分相当量　0.0g

材料（作りやすい分量）

炒り大豆	½カップ
砂糖	大さじ１強
水	大さじ１
きな粉	大さじ１～２

いり大豆は、基本的に「**5歳以降**」がおすすめ

作り方

1. 耐熱容器に砂糖と水を入れて電子レンジで2分ほど加熱する。
2. １が熱いうちに炒り大豆を加えて手早く混ぜ、豆の表面が白くなったらきな粉をまぶす。
3. 6等分し、器によそう。

MEMO

きなこと砂糖でほんのり甘いおやつでカリカリ食感が楽しめます

かみかみメニュー

MENU　カリカリポテト

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1枚分）
エネルギー　６７㎉
塩分相当量　０.０g

材料（4枚分）

じゃがいも	2個
にんじん	少々
片栗粉	大さじ２
粉チーズ	大さじ１
油	少々



作り方

1. じゃがいもとにんじんは細長いせん切りにする。(水にさらさない)
2. ボウルに１と片栗粉、粉チーズを入れて混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、2を薄く延ばして両面をこんがり焼く。

MEMO

お好みでハム・しらす・青のりを混ぜると栄養満点に
粉チーズの代わりにピザ用チーズを入れてもOK



手づかみ食べに
おすすめ



かみかみメニュー



とりわけメニュー

MENU　野菜プリッツ

おやつ

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　72kcal
塩分相当量　0.0g



手づかみ食べに
おすすめ



かみかみメニュー



食物アレルギー対応

材料（作りやすい分量）

米粉	70g	オリーブオイル	大さじ2
おろしにんじん	25g	水	大さじ2
砂糖	25g	乾燥パセリ	適量
ベーキングパウダー	少々		

作り方

1. ボウルにオリーブオイルと砂糖を入れてよく混ぜる。
2. 1におろしにんじん、乾燥パセリを加え混ぜ、米粉、ベーキングパウダーを数回に分けて加え混ぜる。
3. 2に水を加えて練る。
4. 3の生地にラップをかけて30分程度冷蔵庫で寝かせる。
5. 4を厚さ5㎜程度に伸ばし、ステック状に切り、170℃のオーブンで10～15分焼き、冷めたら8等分する。

MEMO

小麦粉、卵、乳製品不使用のおやつです

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

MENU

麸のフレンチトースト

おやつ

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　126kcal
塩分相当量　0.0g

材料（2人分）

お麸	10個程度
牛乳	大さじ3
溶き卵	大さじ1
砂糖	大さじ1
バター	少々



作り方

1. ボウルに牛乳、溶き卵、砂糖を入れてよく混ぜる。
2. 1にお麸を浸し、バターを熱したフライパンで両面を焼く。



かみかみメニュー

MEMO

食パンより軽く、お子さんにも食べやすいおやつ
ピザ用チーズをかけるとさらにカルシウムUP

MENU

マカロニきなこ

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　87kcal
塩分相当量　0.0g

材料（1人分）

マカロニ	15g
きなこ・白すりごま	各小さじ1
砂糖	少々



作り方

1. マカロニは柔らかめにゆでる。
2. きな粉、すりごま、砂糖を混ぜ合わせる。
3. 1を器によそい、2をかける。



手づかみ食べに
おすすめ

MEMO

保育園おやつでも定番の一品です
ゆでて、材料と和えるだけのかんたんメニュー
月齢の小さなお子さんには、マカロニを短く切ってあげましょう

MENU

ケークサレ

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



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

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　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

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

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



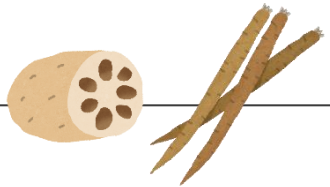
かみかみメニュー



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