MENU　季節のごはん　えんどうごはん

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー135kcal
塩分相当量　0.4g

かみかみメニュー

材料（作りやすい分量）

米	2合
えんどう豆	60～80g
塩	小さじ1/2

えんどう豆の“さやとり”は家庭でできる食育

・さやの中から豆が出てくるのが面白い～
・お子さんの小さな手でも開けやすい

作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. えんどう豆は洗って水気を切っておく。
3. 1に塩を入れて混ぜ、えんどう豆を加えて炊く。
4. 蒸らしてから軽く混ぜ合わせる。

MEMO

一緒に炊くことで、えんどう豆のうまみがご飯になじみます

MENU 季節のごはん　とうもろこしごはん

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー146kcal
塩分相当量　0.4g



かみかみメニュー

材料（作りやすい分量）

米	2合
とうもろこし	80g(小1本)
塩	小さじ1/2
（酒）	（小さじ1）
バター(お好み)	10g



作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. とうもろこしの実を芯からそぎ取る。
3. 1に塩、（酒）を入れてよく混ぜ、2ととうもろこしの芯を加えて炊く。
4. 炊きあがったら芯を取り除き、ふんわりと混ぜる。
5. 炊きあがりにお好みでバターを混ぜ込めば、香りとコクが加わって、洋風の味わいを楽しむことが出来る。

MEMO

ほんのり甘い炊き込みごはんです。シンプルな味つけなので素材のうまみを感じられます。シルクコーン、さつまいもでアレンジも

MENU

季節のごはん　まいたけごはん

主食

幼児食

材料（作りやすい分量）

米	2合	にんじん	1/3本
まいたけ	1パック	しょうゆ	小さじ2
しめじ	1/2袋	酒	小さじ1



栄養価（1人分）
エネルギー135kcal
塩分相当量　0.2g



まいたけやしめじを細かくほぐす作業をお子さんにさせてあげてもいいですね！

作り方

1. 米を洗い、2合分の水量より少なめに水を張り、約30分つけておく。
2. まいたけは手でちぎり、しめじは石突きを落とし、小房に分ける。にんじんは皮をむき、せん切りにする。
3. 1に、しょうゆ・酒を入れ、軽く混ぜる。2の具材を加え、炊く。
4. 炊き上がったら、10分ほど蒸らし、軽く混ぜて出来上がり。



かみかみメニュー

MEMO

まいたけやしめじは、香りよく、細かくほぐすことでお子さんでも食べやすいごはんに仕上がります

MENU いり大豆ごはん

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　150㎉
塩分相当量　0.5g

材料（作りやすい分量）

米	2合	しょうゆ	大さじ1/2
いり大豆	30g	塩	小さじ1/4
ちりめんじゃこ	20g		

いり大豆は、基本的に「**5歳以降**」がおすすめ

作り方

1. 米は洗って炊飯器に入れ、普通の水加減にする。
2. いり大豆とちりめんじゃこと調味料、70ccの水を加えてひと混ぜして炊飯する。



かみかみメニュー

MEMO

いり大豆は、豆まき用のものを使うと便利
乾燥大豆なら、洗って紙封筒に入れて、電子レンジで10～20秒
加熱してから、加えます。

MENU 骨太ごはん

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　133kcal
塩分相当量　0.1g

材料（作りやすい分量）

米	2合
スキムミルク	大さじ2
ちりめんじゃこ	20g

骨太ごはんは、
カルシウム＋たんぱく質＋かむ力UP
成長期のお子さんにピッタリ！

作り方

1. 米は洗って炊飯器に入れて普通の水加減にする。
2. 1にスキムミルクが溶けるまでしっかり混ぜ、ちりめんじゃこも加えて炊飯する。

MEMO

スキムミルクは、クセが少なく、少々で栄養アップできます
他にも下茹でして刻んだ小松菜を加えるのもよい

かみかみメニュー

MENU

ロールサンド



主食

幼児食



栄養価（1本分）
エネルギー　157㎉
塩分相当量　1.3ｇ

材料（2本分）

食パン(サンドイッチ用)	2枚
ケチャップ(マヨネーズ)	大さじ1
魚肉ソーセージ	1本(75ｇ)
キャベツ・にんじん	各20ｇ



作り方

1. キャベツとにんじんはせん切りにして、電子レンジにかけて、しんなりさせ水気をよく絞る。
2. ソーセージは横半分に切る。
3. パンにケチャップ(マヨネーズ)を塗り、1を広げ、ソーセージを芯にして端からクルクルと巻く。
4. ラップで巻き、しばらく置いてなじませる。

MEMO

月齢の小さなお子さんで生野菜が食べにくいようなら、電子レンジで加熱しましょう



朝食におすすめ



手づかみ食べにおすすめ



かみかみメニュー

MENU

焼きうどん

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　161kcal
塩分相当量　0.4g

材料（幼児1食分）

細ゆでうどん	80g	油	小さじ1/2
豚薄切り肉	20g	だし汁	大さじ2
桜エビ	ひとつまみ	しょうゆ	少々
キャベツ・にんじん	各10g	かつお節	ひとつまみ
長ねぎ	5g		

作り方

1. うどんは５cm長さに切る。（１歳児は2cm長さ程度）
2. 豚肉は繊維を断つように細切り、キャベツとにんじんは2～3cm長さのせん切りにする。長ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、キャベツを炒める。豚肉に火が通ったら、だし汁、桜エビ、しょうゆを加え、味がなじんだらうどんとねぎを加え炒める。
4. 皿に盛りつけ、かつお節をかける。

MEMO

月齢の小さなお子さんで野菜が食べにくい場合は、炒める前にゆでるか、電子レンジにかけるとやわらかくなり食べやすい

かみかみメニュー

●しょうゆのかわりにみそを利用したり、豚肉のかわりにツナでアレンジもできます

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

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





栄養価（1尾分）
エネルギー　176㎉
塩分相当量　0.4ｇ

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

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



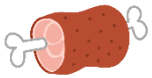
かみかみメニュー



手づかみ食べに
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



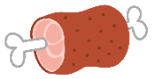
かみかみメニュー



お弁当におすすめ

MENU

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

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

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

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

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

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



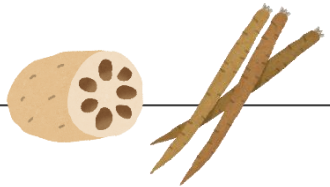
かみかみメニュー



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

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

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

大根もち



栄養価（1枚分）
エネルギー　３３kcal
塩分相当量　0.1g



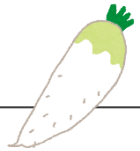
手づかみ食べに
おすすめ



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