MENU 卵入り焼きおにぎり

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（２個分）
エネルギー　１３２㎉
塩分相当量　０.４ｇ

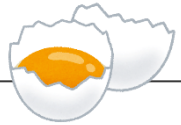
朝食におすすめ



手づかみ食べにおすすめ

材料（作りやすい分量）

ごはん	200ｇ
卵	1個
ひじき(乾)	5ｇ
油あげ	１枚（20ｇ）
いりごま	大さじ１
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ１
ごま油	小さじ１/４



作り方

1. ひじきは水で戻しておき、水気を切る。油揚げは横半分に切ってせん切りし、熱湯をかけて油抜きをする。
2. 耐熱容器に１とめんつゆ、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

ひじきや油あげの代わりにしらすやツナを混ぜてもおいしい
厚みは1.5cmぐらいが食べやすい

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

じゃがいものごはんおやき

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（３個分）
エネルギー　１２６kcal
塩分相当量　０.４g



手づかみ食べに
おすすめ

材料（作りやすい分量）

じゃがいも	1個
ごはん	茶碗1/2杯
ちりめんじゃこ	大さじ２
油	小さじ１
しょうゆ	１ｇ



作り方

1. じゃがいもはゆでてつぶす。
2. １にごはん、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
3. ６等分にして、小判状に形を整え、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、表面に、はけでしょうゆを塗る。

MEMO

ごまや桜エビやピザ用チーズを加えるとカルシウムアップに
刻んだ青菜やおろしにんじんを混ぜて彩りよく仕上げることも出来ます

MENU

野菜ホットサンド

主食

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　112kcal
塩分相当量　0.5g

朝食におすすめ

手づかみ食べにおすすめ

材料（6個分）

サンドイッチ用食パン	6枚	油	適量
バター	4g	ケチャップ	小さじ1
玉ねぎ・にんじん・ピーマン	合わせて50g	小麦粉	適量
豚肉	25g		

作り方

1. パンにバターを塗っておく。
2. 野菜と豚肉をせん切りにして油で炒め、ケチャップで味をつける。
3. 1のパンの中央に2の具をのせ、三角に折り、水で溶いた小麦粉をパンの端に塗りしっかり押さえる。
4. フライパンで両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切る。

MEMO

野菜の量を減らし、とろけるチーズやマッシュポテトを加えたり、豚肉の代わりにロースハムやツナを加えるなどアレンジができます

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

星型きなこサンド



主食

離乳食完了期

幼児食

材料 （2人分）

食パン(サンドイッチ用)	2枚
きな粉	10ｇ
豆乳(または牛乳)	10ｇ
砂糖	小さじ1/2





栄養価（1人分）
エネルギー　117㎉
塩分相当量　0.5ｇ



手づかみ食べに
おすすめ

作り方

1. 容器にきな粉と砂糖を入れて混ぜる。
2. 1に豆乳(または牛乳)を少しずつ加えてパンに塗りやすい固さに調整しながら練る。
3. 食パン1枚に2のきな粉クリームを塗る。
4. もう1枚の食パンを3に重ね、星形など好みの型で型抜きし、表面をカリッと焼く。

MEMO

月齢の小さなお子さんには、砂糖を除き、バナナをつぶして入れてアレンジできます

MENU

かんたん肉まん

主食

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　137㎉
塩分相当量　0.8g



手づかみ食べに
おすすめ

材料（4個分）

食パン(サンドイッチ用)	4枚	ごま油	小さじ1
豚ひき肉	60g	片栗粉	小さじ1
しいたけ(みじん切り)	1枚分	しょうゆ	小さじ2/3
青ねぎ(みじん切り)	適量	砂糖	小さじ1
おろししょうが	適量	塩	少々



作り方

1. ごま油で豚ひき肉、青ねぎ、しいたけを炒め、おろししょうがを加える。
2. 1にしょうゆ、砂糖、塩で調味し、同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつけ、4等分する。
3. ラップを敷いた食パンの中央に2をのせ、ラップごと茶巾に絞り、輪ゴムで止める。
4. しばらく置いて、具とパンがなじめば出来上がり。

MEMO

電子レンジで温めるとおいしい
とろけるチーズやツナなど具を代えてアレンジもできます

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

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 かじきのスティック



おかず

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　62㎉
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 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



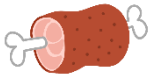
かみかみメニュー



手づかみ食べに
おすすめ

MENU

手作りチキンナゲット



おかず

離乳食完了期

幼児食

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		



栄養価（２個分）
エネルギー　１６２㎉
塩分相当量　０.５ｇ

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



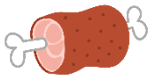
とりわけメニュー



お弁当におすすめ

MENU

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



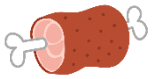
かみかみメニュー



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

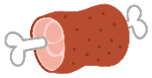
作り方

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 豆腐入りハンバーグ



おかず

離乳食完了期

幼児食

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　214㎉
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 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

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

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

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　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

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

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



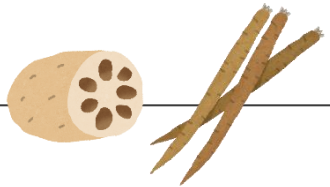
かみかみメニュー



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

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

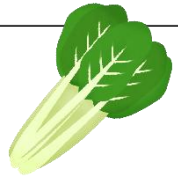
幼児食



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

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



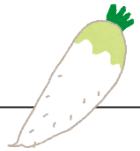
手づかみ食べに
おすすめ



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

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