# 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

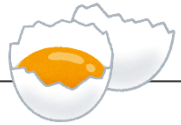
朝食におすすめ



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

# 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

# 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

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

# 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

# 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

# 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

# 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　**ポトフ**



栄養価（1人分）
エネルギー５０㎉
塩分相当量　０.５g

**朝食におすすめ**

**とりわけメニュー**

## 材料（こども4人分）

| | |
|---|---|
| 鶏ささみ | 1本 |
| じゃがいも | 1個 |
| にんじん | 40ｇ |
| たまねぎ | ¼個 |
| 大根(またはかぶ) | 40ｇ |
| ブロッコリー | 2房 |
| だし汁 | 300cc |
| 塩 | 少々 |

## 作り方

1. 材料は皮をむいて一口大に切る。
2. ブロッコリー以外の材料とだし汁を鍋に入れて弱火でコトコト煮込み、塩で味を調える。
3. ブロッコリーはやわらかく茹でておく。
4. ２に3を加え、器によそう。(大人はブラックペッパーなどを加える)

MEMO

お子さんの分は、具を小さめにカット、スープはうす味にしましょう
だし汁と塩のかわりにコンソメを加えてもよいでしょう

汁物

離乳食完了期

幼児食

MENU

# かぼちゃのポタージュ



汁物

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　81kcal
塩分相当量　0.6g



とりわけメニュー



朝食におすすめ

## 材料（2人分）

| | |
|---|---|
| かぼちゃ | 1/8個 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| 油(またはバター) | 大さじ1/2 |
| コンソメ | 1/2個 |
| 牛乳(または豆乳) | 50cc |



## 作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、1cm幅に切る。玉ねぎはスライスする。
2. 鍋に油(バター)を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、かぼちゃを加え炒める。
3. 2にひたひたの水とコンソメを加えてやわらかくなるまで加熱する。
4. 3の粗熱が取れたらミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳(豆乳)を加えてひと煮たちさせる。

MEMO

玉ねぎを少し入れることで甘みがアップします
月齢の小さなお子さんには、コンソメの量を少量にしましょう
小分けに冷凍して朝ごはんにもOK

MENU

# ミネストローネ



栄養価（1人分）
エネルギー　７４㎉
塩分相当量　０.７g

とりわけメニュー

朝食におすすめ

## 材料（こども2人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 鶏ささみ（ツナ缶） | 30g | マカロニ(乾) | 20g |
| 玉ねぎ | 1/8個 | トマトジュース | 50cc |
| にんじん | 1/4本 | コンソメ | 少々 |
| キャベツ | 適量 | 粉チーズ・塩 | 適宜 |
| トマト | 1/4個 | | |

## 作り方

1. 野菜は1㎝角に切る。マカロニはゆでて1㎝幅に切る。
2. 鶏ささみはゆでて細かくほぐす。
3. 鍋に１を入れて、具材がかぶるくらいの水を入れて加熱する。
4. やわらかくなったら、2とコンソメ、トマトジュースを加え、弱火で煮る。
5. 好みで粉チーズを加え、塩で味を調える。

MEMO

トマトの酸味が苦手なお子さんには、じゃがいも・かぼちゃで甘みをプラス
冷凍して朝ごはんにもOK

豊岡市　こども未来課

汁物

離乳食完了期

幼児食

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