

平成 30 年度松山市立保育所等スペシャリスト研修会（食育）で直営園の調理員が食材や分量等を検討した献立です。

給食の「メニュー」をお家で作ってみませんか？
給食の「メニュー」を話題にしながら、
子どもたちと一緒に食事を楽しみましょう。

主食

そぼろご飯

<材料 1人分>

- 米 50g
- 鶏ももミンチ 30g
- 凍り豆腐 3g
- にんじん 10g
- 糸こんにゃく 10g
- グリーンピース（冷凍）5g
- 煮干し（だし） 1g
- 水 25g
- (A)

| | |
|---|---------|
| ┌ | 砂糖 4g |
| | しょうゆ 3g |
| | 塩 0.1g |

<作り方>

- ①（米を洗って炊く。）
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ 戻した凍り豆腐は絞ってカッターにかけるか、みじん切りにする。
- ④ にんじんは、みじん切りにする。
- ⑤ 糸こんにゃくは短く切る。
- ⑥ グリーンピース（冷凍）は、湯をかけておく。
- ⑦ 鍋に②・鶏ももミンチ・③④⑤⑥・（A）を入れ、煮含める。
- ⑧ 炊けたご飯の上に⑦をのせる。



ホットドッグ

<材料 1人分>

- ロールパン 30g
- 魚肉ソーセージ 17.5g
- 油 1g
- キャベツ 25g
- 油 1g
- ケチャップ 3g
- カレー粉 0.3g
- 塩 0.2g

<作り方>

- ① 魚肉ソーセージをロールパンの長さに合わせて切り、炒めておく。
 - ② キャベツはせん切りにし、炒める。
 - ③ ②にケチャップ、カレー粉、塩を加えて炒める。
 - ④ ロールパンに縦に切り目を入れ、③を挟み、①をのせる。
- *カレー粉のスパイシーな風味が苦手な方は、ケチャップのみでもおいしく召し上がれます♪
- *魚肉ソーセージをウインナーに変えていただいてもおいしいです！



ガパオライス

<材料 1人分>

米 50g
豚ひき肉 40g
たまねぎ 12g
ピーマン 8g
赤ピーマン 6g
なす 10g
にんにく 0.2g
しょうが 0.2g
油 2.5g

(A) { ウスターソース 4g
しょうゆ 5g
砂糖 2g

カレー粉 0.1g
卵 20g
油 1g



<作り方>

- ① (米を洗って炊く)
- ② にんにくとしょうがをみじん切りにする。
- ③ たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、なすもみじん切りにする。
なすはあく抜きをする。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、②を炒め、豚ひき肉と③を入れよく炒め(A)を加えて炒める。
最後にカレー粉を入れて仕上げる。
- ⑤ 卵は炒り卵にする。
- ⑥ ①に④を乗せ、仕上げに⑤を乗せる。

*カレー粉の量はお好みで調整してください。

里芋とひじきの炊き込みごはん

<材料 1人分>

米 50g
さといも 20g
ひじき 0.6g
鶏肉 12g
昆布(だし用) 1g

(A) { しょうゆ 4g
みりん 4g
水 52g



<作り方>

- ① (米を洗って炊く)
- ② さといもは適当な大きさに切り、水にさらした後、水気を切っておく。ひじきは戻しておく。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 炊飯器に①、②、③、(A)を入れ、切り込みを入れた昆布をのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら昆布を取り除き、混ぜる。

*お好みで松山の名産品「松山あげ」をいれてもおいしいです。

黒豆ごはん

<材料 1人分>

米 50g

黒豆(乾) 8g

塩 0.5g



<作り方>

- ① (米を洗って炊く)
- ② 熱したフライパンで黒豆(乾)を煎る。
※目安は、黒豆の皮が破けるまで。
- ③ ①の中に黒豆と塩を入れ、軽く混ぜ、炊飯する。

三食丼

<材料 1人分>

米 50g

鶏ひき肉 30g

(A) { 砂糖 1.5g
しょうゆ 2.5g
みりん 2.5g

卵 20g

塩 0.1g

油 0.2g

さやえんどう 10g



<作り方>

- ① (米を洗って炊く)
- ② 鍋に鶏ひき肉と(A)を入れ火にかけて、混ぜながらそぼろを作る。
- ③ ボウルに卵と塩を入れよく混ぜ、フライパンに油を入れ、炒り卵を作る。
- ④ さやえんどうは筋を取り除き、熱湯でゆで冷水に取り、斜めせん切りにする。
- ⑤ ①に②③④を彩りよく盛り付ける。

鶏肉とごぼうのガーリックライス

<材料 1人分>

米 50g

豚肉 24g

にんにく 0.3g

ごぼう 16g

油 2.2g

(A) { しょうゆ 3.6g
酒 7.3g
本みりん 3.6g
砂糖 5.5g
オイスターソース 7.3g

卵 7.2g

油 1g

ねぎ 1g



<作り方>

- ① (米を洗って炊く)
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ ごぼうはささがきにし、水にさらしてあく抜きをし、水気を切っておく。
- ⑤ ねぎは小口切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、②と③を入れて炒める。豚肉の色が少し変わったら、④を入れ、さらに炒める。
- ⑦ ⑥に(A)を加え、水分がほぼ無くなるまで煎りつける。
- ⑧ 別のフライパンで炒り卵を作る。
- ⑨ ⑦で出来た具材と⑧をごはんに混ぜ、ねぎを散らす。

*濃い味が苦手な方はオイスターソースの量で味を調整してください。

鶏肉のオニオンガーリック

<材料 1人分>

鶏肉 50g

塩 0.1g

片栗粉 5.5g

油 2g

たまねぎ 8g

にんにく 0.05g

しょうが 0.2g

油 0.3g

パセリ 0.1g

(A) { 砂糖 1g
しょうゆ 2g
酒 1g
みりん 2g
水 3g



<作り方>

- ① 鶏肉に塩で下味をし、片栗粉を付けて揚げる。
- ② たまねぎ、にんにく、しょうが、パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、たまねぎ、にんにく、しょうがをよく炒め、たまねぎが薄茶色になったら(A)を加えて一煮立ちさせ、パセリを加える。
- ④ ③に①を入れ、からめ合わせる。

白身魚のラビコットソース

<材料 1人分>

白身魚 50g

食塩 0.2g

こしょう 少々

片栗粉 4g

油 2.5g

たまねぎ 8g

トマト 20g

きゅうり 8.5g

酢 4g

砂糖 2g

しょうゆ 2g

油 2g



<作り方>

- ① 白身魚に食塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ たまねぎ、トマト、きゅうりは小さめの角切りにする。
- ④ 酢、砂糖、しょうゆ、油、③を混ぜ合わせてラビコットソースを作る。
- ⑤ ④を②にかける。

白身魚のから揚げマヨソース

<材料 1人分>

白身魚 50g

塩 0.2g

こしょう 少々

小麦粉 3.5g

油 2.3g

マヨソース

(A) { マヨネーズ 6g
酢 3g
砂糖 2g
すりごま 1.5g



<作り方>

- ① 白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ② (A) をよく混ぜ合わせ、マヨソースを作る。
- ③ ①に小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ②にマヨソースをかける。

豚肉のバーベキューソースあえ

<材料 1人分>

豚肉 50g

しょうが 1g

しょうゆ 1g

片栗粉 5g

油 2g

たまねぎ 35g

ピーマン 10g

油 3g

コーン(缶詰) 5g

バーベキューソース

(A) { りんご 4g
砂糖 3g
しょうゆ 3g
酢 3g
レモン汁 3g



<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうがとしょうゆで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ たまねぎとピーマンは食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ④ コーンはゆがく。
- ⑤ (A) を煮立たせバーベキューソースを作る。
- ⑥ ⑤に②③④を入れてあえる。

鶏肉ときのこの甘酢あんかけ

<材料 1人分>

鶏肉 50g
塩 0.1g
こしょう 少々
小麦粉 3g
卵 3g
油 5g
えのき 2.5g
しめじ 5g
ねぎ 1.5g
しょうゆ 3g
砂糖 3g
酢 3g
水 10g

<水溶き片栗粉>
片栗粉 0.6g
水 1.8g



<作り方>

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、食塩、こしょうで下味をつける。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ えのき、しめじは食べやすい大きさに切り、ゆがく。
- ④ 鍋にしょうゆ、砂糖、酢、水を入れて煮立てる。②、③を加え、水溶き片栗粉を入れて、あんをつくる。
- ⑤ ①を小麦粉、卵につけて揚げる。
- ⑥ ⑤に④で作ったあんをかける。

*酸味の苦手な方は酢の量を調整してください。

魚のチーズフリッター

<材料 1人分>

白身魚 50g
塩 0.1g
(A) { 小麦粉 5g
片栗粉 1g
ベーキングパウダー 0.5g
粉チーズ 2g
水 適量
油 3g



<作り方>

- ① 白身魚に塩をふり下味をつける。
- ② ボウルに(A)を入れてよく混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ ①に②をつけて揚げる。

鶏肉とれんこんの甘辛炒め

<材料 1人分>

鶏肉 35g
しょうが 0.8g
しょうゆ 1.5g
片栗粉 5g
油 1.4g
レンコン 15g
ピーマン 5g
油 2g

(A) { 砂糖 2g
酢 2g
しょうゆ 4g

(B) { 片栗粉 1.25g
水 5g



<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、しょうが、しょうゆで下味をつける。れんこんは薄いいちょう切り、あるいは半月切りにする。ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② (A) を混ぜ合わせて、調味液を作る。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ④ れんこん、ピーマンを少し柔らかくなるまで炒め、②の調味液をからめ、(B) を加えてとろみをつける。
- ⑤ ④に③を入れて混ぜ合わせる。

マセドアンサラダ

<材料 1人分>

じゃがいも 40g

にんじん 10g

きゅうり 12g

卵 10g

マヨネーズ 8g

塩 0.2g

こしょう 少々



<作り方>

- ① じゃがいも、にんじんはサイコロ型に切ってゆでる。
- ② きゅうりもサイコロ型に切って塩もみする。
- ③ 卵はゆがき、ざく切りにする。
- ④ ①③をマヨネーズであえ、塩とこしょうで味を整える。

にんじんしりしり

<材料 1人分>

にんじん 30g

ツナ水煮缶 10g

油 1g

塩 0.1g



<作り方>

- ① にんじんをせん切りにする。
- ② ツナ水煮缶は汁気を切っておく。
- ③ ①を油で炒め、途中で②を加えて炒める。
- ④ ③がしんなりしてきたら、塩で味をととのえる。

*お好みでコーンを入れてください。

きのこのおから煮

<材料 1人分>

まいたけ 8g

しめじ 8g

にんじん 5g

こんにゃく 5g

油揚げ 4g

ごま油 0.2g

おから 10g

(A) { 砂糖 4g
しょうゆ 3g
みそ 1.6g

煮干し 1g

水 17.5g



<作り方>

- ① まいたけ、しめじ、にんじん、こんにゃく、油揚げをせん切りにする。
- ② (A) を作っておく。
- ③ ごま油を熱し、(1) を炒める。
- ④ ③に、おから、(A)、だし汁を加え、中火で煮る。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、ときどき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

ゆで卵とブロッコリーのサラダ

<材料 1人分>

卵 20g

ブロッコリー 25g

かにかまぼこ 8g

たまねぎ 5g

マヨネーズ 10g

塩 0.1g



<作り方>

- ① 卵は固ゆでにし、水にさらして粗熱をとり、殻をむいた後、粗みじん切りにする。
- ② ブロッコリーはひと口大の小房に切り分け、茹でる。
- ③ かにかまぼこは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ④ 玉ねぎは薄切りスライスにし、水にさらす。
- ⑤ ②③の粗熱がとれたら、①と水気を切った④と合わせ、マヨネーズで混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえる。

れんこんサラダ

<材料 1人分>

れんこん 20g

きゅうり 25g

にんじん 8g

コーン(缶詰) 8g

ハム 8g

ドレッシング

(A) { マヨネーズ 8g
塩 0.2g
こしょう 少々



<作り方>

- ① れんこんは、あく抜きをする。
- ② れんこん、きゅうり、にんじんをせん切りにする。
- ③ ②とコーンをゆがく。
- ④ ドレッシング(A)を作る。
- ⑤ ③と④をあえる。