

1

日

目



主菜 豚肉のコロコロ肉じゃが

材料(子ども1人前)

豚肉(もも)	30g
じゃがいも	40g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
サラダ油	少々
水	80cc
★砂糖	ひとつまみ
★しょうゆ	小さじ1/4
★みりん	少々

作り方

- じゃがいもは皮をむき2cm程度の乱切りにし、水にさらす。にんじんは5mmのいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。豚肉は2cm程度の大きさに切る。
- 片手鍋に油を熱し、中火で豚肉に火が通るまで炒める。野菜を加えてさらに1分炒める。
- 水と★の調味料を加えてふたをし、さらに中火で7分ほど煮る。

副菜 ごぼうのハムのマヨ和えサラダ

材料(子ども1人前)

ごぼう	20g
にんじん	5g
ハム	1/2枚
コーン缶	10g
マヨネーズ	小さじ1/2

作り方

- ごぼうは千切りにし水にさらす。にんじんは千切り、ハムは細切りにする。
- 片手鍋に分量外の水を沸かし中火で1の材料を5分ほどゆでる。水気をきり、コーンとマヨネーズを加えて和える。

汁物 玉ねぎとわかめの味噌汁

材料(子ども1人前)

玉ねぎ	10g
カットわかめ	0.5g
だし汁	100cc
味噌	小さじ1

作り方

- カットわかめは水でもどし、1cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 片手鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、ひと煮立ちしたら玉ねぎを入れて7分ほど煮る。
- わかめを加えて、味噌を溶かし入れる。

2 日 目



主菜 木綿豆腐の味噌そぼろ炒め

材料(子ども1人前)

豚ひき肉	25g
木綿豆腐	15g
玉ねぎ	15g
水	100cc
★味噌	小さじ1/2
★みりん	少々
★酒	少々

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、豆腐は2cm角にし水切りをしておく。
- 2 片手鍋に玉ねぎ、ひき肉、水、★の調味料を入れて中火で5分程度炒める。
- 3 2の水分がとんできたら、豆腐を入れて味をなじませる。

副菜 大根とにんじんのなます風

材料(子ども1人前)

大根	20g
にんじん	5g
ツナ	5g
★砂糖	小さじ1/2
★塩	ひとつまみ
★酢	小さじ1/2

作り方

- 1 大根とにんじんは千切りにする。
- 2 大根とにんじんを耐熱容器に入れラップをし、500Wのレンジで2分加熱する。
- 3 2の野菜に、ツナと★の調味料を混ぜ合わせる。

汁物 小松菜とかまぼこのすまし汁

材料(子ども1人前)

小松菜	10g
かまぼこ	10g
(ない場合はつみれなどで代用しても)	
だし汁	100cc
★塩	ひとつまみ
★しょうゆ	少々

作り方

- 1 小松菜は1cm長さに切り、かまぼこは1cm幅に切る。
- 2 片手鍋にだし汁と★の調味料、小松菜、かまぼこを入れ中火で7分ほど煮る。

3 日 目



主菜 鮭のきのこたっぷりあんかけ

材料(子ども1人前)

鮭(骨取り済み)	30g
玉ねぎ	15g
えのき	5g
エリンギ	5g
にんじん	5g
サラダ油	少々
だし汁	15g
★砂糖	4g
★塩	ひとつまみ
★しょうゆ	小さじ1/2
★片栗粉	小さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、エリンギとえのきは2cm長さ、にんじんは千切りに切る。鮭は2cm角に切る。
- 2 鮭は耐熱皿に入れラップをし500Wのレンジで3分加熱する。
- 3 片手鍋に油を入れ中火で熱し、野菜を全て入れ中火で3分ほど炒める。しななりしたらだし汁と★の調味料を合わせ入れ鮭の上にかける。

副菜 白菜とにんじん炒め物

材料(子ども1人前)

白菜	25g
にんじん	5g
サラダ油	少々
★塩	ひとつまみ
★しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- 1 白菜は2cm長さに、にんじんは2cm程度の短冊切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、中火で1の野菜を約3分炒め、★の調味料を混ぜ合わせる。

汁物 かぼちゃと小ねぎの味噌汁

材料(子ども1人前)

かぼちゃ	20g
小ねぎ	1/4本
(ない場合は長ねぎなどで代用しても)	
だし汁	100cc
味噌	小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、1~2cm角に切る。小ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 片手鍋にだし汁と野菜を入れ中火で7分ほど煮る。
- 3 味噌を溶かし入れる。

4
日
目



副菜 キャベツのカラフルサラダ

材料(子ども1人前)

キャベツ	25g
ブロッコリー	15g
にんじん	5g
★砂糖	ひとつまみ
★酢	少々
★しょうゆ	少々
★サラダ油	少々

作り方

- 1 キャベツとニンジンは千切りに、ブロッコリーは粗みじん切りにする。
- 2 片手鍋に分量外のお湯をわかし、中火で野菜を3分ゆでよく水を切る。
- 3 2に★の調味料を混ぜ合わせる。

主菜 鶏ももの照りマヨ焼き

材料(子ども1人前)

鶏もも肉	30g
サラダ油	少々
マヨネーズ	小さじ1/2
しょうゆ	少々

作り方

- 1 鶏肉は2cm程度の大きさに切り、耐熱皿に入れラップをし500Wで1分半加熱する。
- 2 フライパンに油を入れ、中火で2分鶏肉を炒め、マヨネーズとしょうゆを加えて30秒ほどからめてなじませる。

汁物 豆乳と野菜のスープ

材料(子ども1人前)

にんじん	5g
玉ねぎ	10g
コーン缶	5g
水	50cc
豆乳	50cc
★顆粒コンソメ	ひとつまみ
★塩	ひとつまみ

作り方

- 1 にんじんと玉ねぎは5mm程度の角切りにする。コーンは水気をきつておく。
- 2 片手鍋に水と★の調味料を入れ中火にかける。ひと煮立ちしたら野菜を入れ、中火で5分煮る。豆乳を加えて1分ほど煮て味をなじませる。



副菜 野菜たっぷり五目煮

材料(子ども1人前)

ゆで大豆※	15g
にんじん	10g
大根	10g
ごぼう	10g
生揚げ	15g
だし汁	30cc
★砂糖	ひとつまみ
★しょうゆ	小さじ1/2
★みりん	少々
サラダ油	少々

※大豆はお子さまの状態に合わせ、誤嚥を防ぐために粗みじん切りにしてください。

作り方

- 1 ゆで大豆は粗くつぶす。にんじんと大根は1cmの角切り、ごぼうは5mmの角切りにし水にさらす。生揚げは2cmの角切りにする。
- 2 片手鍋に油を入れて中火で約2分野菜を炒める。火が通ったら、大豆、生揚げを加えて1分炒める。
- 3 2にだし汁と★の調味料を入れふたをして弱火で6分ほど煮る。

主菜 白身魚の西京焼き

材料(子ども1人前)

白身魚(たら)	30g
★砂糖	ひとつまみ
★味噌	小さじ1/2
★みりん	小さじ1/2

作り方

- 1 耐熱皿に★の調味料を混ぜ合わせ、5分ほどたら(骨取り済み)を漬けておく。
- 2 1にラップをし、500Wのレンジで3分加熱する。
- 3 粗熱をとり2cm程度大きさに切る。
(お好みでトースターで1分追加加熱しても)

汁物 白菜とニラのすまし汁

材料(子ども1人前)

白菜	15g
ニラ	5g
だし汁	100cc
★塩	ひとつまみ
★しょうゆ	少々

作り方

- 1 白菜は2cm長さに切る。ニラは5mm長さに切る。
- 2 片手鍋にだし汁と★の調味料を入れ煮立たせ、野菜を入れ中火で7分ほど煮る。