

# 1 日 目



## 主菜 鶏肉と野菜のうどん

### 材料(子ども1人前)

ゆでうどん	100g
鶏もも肉	25g
大根	20g
にんじん	10g
かぼちゃ	15g
だし汁	120cc
★塩	ひとつまみ
★しょうゆ	少々

### 作り方

- 1 大根とにんじんは5mmのちょう切り、かぼちゃは皮をとり1cm角に切る。鶏肉は2cmの一口大に切る。
- 2 片手鍋にだし汁を入れ、1の野菜と鶏肉を入れふたをし中火で7分煮る。
- 3 ★の調味料で味をととのえ、ゆでうどんを入れた器の上にかける。  
※お子さまの状態にあわせてうどんは食べやすい長さに切っても。

## 副菜1 高野豆腐の煮物

### 材料(子ども1人前)

高野豆腐	5g
(高野豆腐がない場合は木綿豆腐で代用可)	
じゃがいも	35g
だし汁	40cc
★砂糖	ひとつまみ
★しょうゆ	少々

### 作り方

- 1 高野豆腐は水で戻し1cm角に切る。じゃがいもは皮をむき1cmの角切りにし耐熱皿に入れ500Wレンジで3分加熱する。
- 2 片手鍋に1の具材、だし汁、★の調味料を入れて中火で3分煮る。

## 副菜2 ブロッコリーのひじき炒め

### 材料(子ども1人前)

ブロッコリー	10g
ひじき	ひとつまみ
★塩	ひとつまみ
★しょうゆ	少々
サラダ油	少々

### 作り方

- 1 ブロッコリーは1cmの大きさに切り耐熱皿に入れラップをし500Wのレンジで1分半加熱する。ひじきは水で戻しておく。
- 2 フライパンに油を入れ弱めの中火で1のブロッコリーと水気をきったひじきを3分炒め、★の調味料を加える。

# 2 日 目



## 主菜 野菜たっぷり麻婆豆腐

### 材料(子ども1人前)

木綿豆腐	40g
豚ひき肉	15g
ねぎ	20g
にんじん	10g
ピーマン	10g
サラダ油	少々
★砂糖	少々
★しょうゆ	小さじ1/4
★みそ	小さじ1/4
★酒	少々
片栗粉	小さじ1/4
水	小さじ1

### 作り方

- 1 豆腐は1cmの角切り、ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにし合わせて耐熱皿に入れラップをし500W電子レンジで1分半加熱する。
- 2 フライパンに油を入れひき肉と1の野菜を中火で3分炒める。
- 3 小鉢などに★の調味料を混ぜ、2のフライパンに入れて1分加熱する。火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 副菜 小松菜ともやしのナムル

### 材料(子ども1人前)

小松菜	25g
もやし	10g
★しょうゆ	少々
★ごま油	少々
★白すりごま	ひとつまみ

### 作り方

- 1 小松菜ともやしは2cm長さの食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱皿に1の野菜を入れ分量外の水を入れ500Wのレンジで2分加熱し水気をきる。
- 3 2に★の調味料を混ぜる。

## 汁物 大根としめじの中華スープ

### 材料(子ども1人前)

大根	10g
しめじ	10g
水	100cc
★中華だしの素	ひとつまみ
★塩	ひとつまみ
★しょうゆ	少々

### 作り方

- 1 大根は5mmのいちょう切りに、しめじは粗みじん切りにする。
- 2 片手鍋に水と★の調味料を入れ煮立たせ、野菜を入れ中火で5分ほど煮る。

3

日

目



## 主菜 白身魚の野菜あんかけ

### 材料(子ども1人前)

白身魚(たら)	30g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
サラダ油	小さじ1/4
だし汁	70cc
★砂糖	ひとつまみ
★塩	ひとつまみ
★しょうゆ	小さじ1/4
★片栗粉	小さじ1/4
★水	小さじ1

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。たら(骨取り済み)は2cmの大きさに切る。
- 2 片手鍋に油を入れ1の野菜を入れ弱めの中火で2分炒め、だし汁とたらを入れ中火で5分煮る。
- 3 一度火を止め、★の調味料を加えひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 副菜 チンゲン菜とにんじんのおかか和え

### 材料(子ども1人前)

チンゲン菜	30g
にんじん	10g
★しょうゆ	小さじ1/4
★かつお節	ひとつまみ

### 作り方

- 1 チンゲン菜は2cm長さに、にんじんは千切りにし耐熱皿に入れ分量外の水を加えラップをし500Wのレンジで2分加熱する。
- 2 1の水をよくきり★の調味料を混ぜ合わせる。

## 汁物 大根となめこの味噌汁

### 材料(子ども1人前)

大根	10g
なめこ	10g
だし汁	100cc
味噌	小さじ1

### 作り方

- 1 大根は5mmのちょう切りに切る。なめこは水洗いする。
- 2 片手鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、ひと煮立ちしたら1の具材を入れて5分ほど煮る。
- 3 味噌を溶かし入れる。

# 4 日 目



## 主菜 チキンケチャップ

### 材料(子ども1人前)

鶏もも肉	30g
玉ねぎ	15g
◇塩	少々
◇片栗粉	小さじ1/4
サラダ油	少々
★ケチャップ	小さじ1
★ソース	少々
★しょうゆ	少々
★酒	少々
★水	小さじ1

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、鶏肉は2cmの大きさに切る。
- 2 鶏肉に◇の調味料をまぶす。
- 3 フライパンに油を入れ1の玉ねぎと2の鶏肉を中火で4分炒め、★の調味料を入れさらに2分炒める。

## 副菜 ジャガイモのツナマリネ

### 材料(子ども1人前)

じゃがいも	40g
きゅうり	10g
ツナ	10g
★砂糖	小さじ1/4
★塩	ひとつまみ
★酢	少々
★しょうゆ	少々
★サラダ油	少々

### 作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき1cmの角切りにし水にさらす。きゅうりは薄く輪切りにする
- 2 耐熱皿に1の野菜を入れラップをし500Wのレンジで3分加熱する。(じゃがいもが固い場合は30秒ずつ追加加熱しても)
- 3 ツナと★の調味料を入れ混ぜ合わせる。

## 汁物 キャベツとにんじんのコンソメスープ

### 材料(子ども1人前)

キャベツ	15g
にんじん	5g
水	100cc
★コンソメ	小さじ1/4
★塩	ひとつまみ

### 作り方

- 1 キャベツとにんじんは千切りにする。
- 2 片手鍋に水を入れ、中火にかけ、ひと煮立ちしたら1の具材を入れて5分ほど煮る。
- 3 ★の調味料を加える。



## 主菜 豚ともやしの塩炒め

### 材料(子ども1人前)

豚肉(もも).....	30g
もやし.....	20g
サラダ油.....	少々
塩.....	ひとつまみ

### 作り方

- 1 もやしは2cm長さに切り、豚肉は2cmの大きさに切る。
- 2 フライパンに油を入れ中火で豚肉を3分炒める。塩ともやしを加えさらに1分半炒める。

## 副菜 野菜と油揚げの煮びたし

### 材料(子ども1人前)

白菜.....	30g
にんじん.....	10g
油揚げ.....	5g
だし汁.....	70cc
★砂糖.....	小さじ1/4
★しょうゆ.....	小さじ1/4
★みりん.....	少々

### 作り方

- 1 白菜は2cm長さ、にんじんと油揚げは2cmの短冊切りにする。
- 2 片手鍋にだし汁と1の具材を入れ中火で5分煮る。
- 3 ★の調味料を入れ混ぜ合わせる。

## 汁物 ほうれん草とごぼうの味噌汁

### 材料(子ども1人前)

ほうれん草.....	15g
ごぼう.....	5g
だし汁.....	100cc
みそ.....	小さじ1

### 作り方

- 1 ほうれん草は2cm長さに切る。ごぼうは千切りにする。
- 2 片手鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、ひと煮立ちしたら1の野菜を入れて5分ほど煮る。
- 3 味噌を溶かし入れる。