

# 1 日 目



## 主菜 豚とちくわの炒め物

### 材料(子ども1人前)

豚肉(ロース)	25g
ちくわ	5g
玉ねぎ	15g
白菜	15g
サラダ油	少々
★砂糖	ひとつまみ
★しょうゆ	小さじ1/4
★酒	少々

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、白菜は2cm程度の大きさに切る。ちくわは薄く輪切りにし、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玉ねぎを1分炒める。豚肉をと★の調味料を入れて豚肉の色が変わるまで炒める。
- 3 2に白菜とちくわを加えてさらに2分加熱する。

## 副菜 かぶのなめこ和え

### 材料(子ども1人前)

かぶ	15g
なめこ	10g
★砂糖	小さじ1/4
★酢	小さじ1/4
★しょうゆ	小さじ1/4

### 作り方

- 1 かぶは1cmのいちよう切りにし、なめこは水洗いする。
- 2 片手鍋に分量外の水を入れ沸騰させ1のかぶとなめこを2分ゆでて水気をきる。
- 3 ★の調味料を入れ混ぜ合わせる。

## 汁物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁

### 材料(子ども1人前)

かぼちゃ	15g
玉ねぎ	5g
だし汁	100cc
味噌	小さじ1

### 作り方

- 1 かぼちゃは1cmの角切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 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。

# 2 日 目



## 主菜 野菜入り鶏丼

### 材料(子ども1人前)

ごはん	40g
鶏もも肉	25g
玉ねぎ	15g
にんじん	5g
サラダ油	小さじ1/4
水	大さじ1
★砂糖	ひとつまみ
★しょうゆ	小さじ1/4
★みりん	少々

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは千切りにする。鶏肉は2cmの大きさに切る。
- 2 フライパンに油を入れ中火で鶏肉を1分炒める。1の野菜と水を入れさらに中火で3分炒める。
- 3 2に★の調味料を混ぜ合わせ味をととのえる。

## 副菜 小松菜ともやしのコーン炒め

### 材料(子ども1人前)

小松菜	30g
もやし	10g
コーン缶	5g
サラダ油	小さじ1/4
★塩	少々
★しょうゆ	小さじ1/4

### 作り方

- 1 小松菜ともやしは2cm長さに切る。コーンは水気をきっておく。
- 2 片手鍋に油を入れ中火で小松菜ともやしを1分半炒める。
- 3 1のコーンと★の調味料を加えさらに1分半炒める。

## 汁物 キャベツとにんじんの味噌汁

### 材料(子ども1人前)

キャベツ	15g
にんじん	5g
だし汁	100cc
味噌	小さじ1

### 作り方

- 1 キャベツは2cmのざく切りにし、にんじんはいちょう切りにする。
- 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。

# 3 日 目



## 主菜 ミートパスタ

### 材料(子ども1人前)

マカロニ(乾麺)	30g
豚ひき肉	25g
玉ねぎ	25g
にんじん	10g
サラダ油	小さじ1/4
水	40cc
小麦粉	小さじ1/4
★ケチャップ	大さじ1
★ソース	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1/4
★しょうゆ	少々
★塩	少々

### 作り方

- 1 マカロニはたっぷりの湯(分量外)でゆでておく。玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ中火でひき肉と野菜を2分炒める。水と小麦粉を加えさらに2分煮る。
- 3 2に★の調味料を混ぜ合わせひと煮立ちさせ、1でゆでたマカロニの上にかける。  
※お子さまの状態にあわせ、マカロニは食べやすい大きさに切っても

## 副菜 キャベツとにんじんのコーンサラダ

### 材料(子ども1人前)

キャベツ	45g
にんじん	10g
コーン缶	5g
★砂糖	ひとつまみ
★塩	ひとつまみ
★酢	小さじ1/4
★サラダ油	小さじ1/4

### 作り方

- 1 キャベツは2cmのざく切りにし、人参は千切りにする。コーンは水気をきっておく。
- 2 耐熱皿に具材を全て入れ水少々(分量外)を入れ、分量外の水を入れラップをし500Wのレンジで2分加熱する。
- 3 2の水気をきり、★の調味料を混ぜ合わせる。

## 汁物 えのきとほうれん草のコンソメスープ

### 材料(子ども1人前)

えのき	10g
ほうれん草	10g
水	100cc
★顆粒コンソメ	小さじ1/4
★塩	少々

### 作り方

- 1 えのきとほうれん草は2cm長さに切る。
- 2 片手鍋に水を入れ、中火にかけ、ひと煮立ちしたら1の野菜を入れて5分ほど煮る。
- 3 ★の調味料を混ぜ合わせとがす。

# 4 日 目



## 主菜 厚あげの味噌あんかけ

### 材料(子ども1人前)

厚あげ	40g
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
ハム	1枚
サラダ油	小さじ1/4
だし汁	50cc
★砂糖	小さじ1/4
★しょうゆ	小さじ1/4
★味噌	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/4
水	小さじ1

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、にんじんとハムは2cmの短冊切りにする。厚あげは1cm角に切る。
- 2 片手鍋に油を入れ中火で玉ねぎとにんじんを1分半炒める。厚あげ、ハム、だし汁を加え中火で4分煮る。
- 3 2に★の調味料を混ぜ合わせひと煮立ちさせ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

## 副菜 かぼちゃの甘煮

### 材料(子ども1人前)

かぼちゃ	35g
だし汁	大さじ1
★砂糖	ふたつまみ
★しょうゆ	小さじ1/4

### 作り方

- 1 かぼちゃは皮をとり2cmの角切りにする。
- 2 耐熱皿にかぼちゃとだし汁、★の調味料を混ぜ合わせラップをし500Wのレンジで3分加熱する。
- 3 ツナと★の調味料を入れ混ぜ合わせる。

## 汁物 大根としめじのすまし汁

### 材料(子ども1人前)

大根	15g
しめじ	5g
だし汁	100cc
★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、しめじは1cm長さに切る。
- 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 ★の調味料を混ぜ合わせる。



## 主菜 れんこんたっぷり野菜炒め

### 材料(子ども1人前)

れんこん	35g
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
ピーマン	10g
サラダ油	小さじ1/4
★砂糖	小さじ1/4
★しょうゆ	小さじ1/4
★みりん	少々
★酒	少々

### 作り方

- 1 れんこんとにんじんは5mmのちょう切りにし水にさらす。玉ねぎとピーマンは1cm角に切る。
- 2 耐熱皿に1の野菜と水少々(分量外)を入れ、ラップをし500Wのレンジで2分半加熱し水気を切る。
- 3 片手鍋に油を入れ2と★の調味料を混ぜ合わせ中火で1分炒める。

## 副菜 白身魚のほぐし煮

### 材料(子ども1人前)

白身魚(たら)	30g
★しょうゆ	小さじ1/4
★酒	小さじ1/4
★みりん	小さじ1/4
★だし汁	大さじ1

### 作り方

- 1 耐熱皿にたら(骨取り済み)を入れラップをし500Wのレンジで1分半加熱する。
- 2 片手鍋に★の調味料を煮立てる。たらを加え、弱火でほぐしながら2分煮る。

## 汁物 大根と油揚げの味噌汁

### 材料(子ども1人前)

大根	15g
油揚げ	5g
だし汁	100cc
味噌	小さじ1

### 作り方

- 1 大根は5mmのちょう切りにし、油揚げは細切りにする。
- 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。