



四季折々の
保育園で使えるレシピ集



はじめに

今年度の活動内容は、委員で話し合う中で、「季節の行事食」をテーマにレシピ集を作成することに決まりました。テーマを検討するにあたっては、保育士と栄養士、調理員のそれぞれの立場から、給食献立において困っていることを出し合いました。意見には、「食物アレルギー」や「誤嚥事故」、「子どもが苦手な野菜」「園で行うクッキング」「よく噛むことができるメニュー」「献立に取り入れ難い豆類・芋類」「親子で簡単にできるメニュー」など、多くありました。その中で今回のテーマになった「季節の行事食」は、マンネリ化しやすく、毎年同じメニューになってしまうことが、どの園でも悩みとして共通していたことから、保育現場で活用できるレシピ集を目指して作成してまいりました。



もくじ

●春のメニュー

- ツナとほうれん草の和風スパゲティ・・・①
- 手まり麩のすまし汁・・・②
- おしゃかごり・・・③
- いちご蒸しパン・・・④

●秋のメニュー

- 秋の収穫ごはん・・・⑨
- かぼちゃチーズコロッケ・・・⑩
- チョップドサラダ・・・⑪
- いがぐり坊や・・・⑫

●夏のメニュー

- タンドリーフィッシュ・・・⑤
- ポリポリ野菜スティック・・・⑥
- 時計おにぎり・・・⑦
- 帽子パン・・・⑧

●冬のメニュー

- 豆まきごはん・・・⑬
- 鶏肉のマッシュド焼き・・・⑭
- 黒はんぺんフライ・・・⑮
- 冬至の七草サラダ・・・⑯

ツナとほうれん草の和風スパゲティ

材料

以上見
1人分

スパゲティ	35g
油	1.2g
おろしにんにく	0.1g
ツナ缶	20g
玉ねぎ	20g
人参	8g
ほうれん草	10g
なめたけ	10g
醤油	4g
刻みのり	0.3g



作り方

- ① 玉ねぎはスライス、人参はせん切りにする。
- ② ほうれん草は2cmくらいに切り茹でる。
- ③ スパゲティを茹でる。
- ④ 熱したフライパンに油と、おろしにんにくを入れ①を炒める。
柔らかくなったらツナ缶と③を入れ、なめたけ・醤油で味付けする。
- ⑤ 最後に②を入れ全体に混ぜ刻みのりを上にかける。

栄養価

エネルギー	208kcal	カルシウム	20mg
たんぱく質	9.3g	鉄	1.1mg
脂質	6.1g	食塩	1.2g

POINT

● なめたけの塩分量によっては、醤油の量を加減してお好みの味付けに..

春 手まり麩のすまし汁

材料

以上見
1人分

手まり麩	0.8g
菜の花	4g
キャベツ	4g
醤油	1g
塩	0.4g
水	120g
かつお節	1.5g



作り方

- 1 かつお節でだしをとる。
- 2 キャベツは短冊切りにする。
- 3 麩をもどし、菜の花を切り茹でる。
- 4 ①で②を煮て、醤油と塩で調味する。
- 5 ④に③を入れる。

栄養価

エネルギー 8kcal
たんぱく質 1.0g
脂質 0g

カルシウム 11mg
鉄 0.2mg
食塩 0.7g

POINT

- 見た目もかわいなお汁です。
菜の花の変わりに、ほうれん草を使うのも良いでしょう。



おしゃかごり

材料

以上見
1人分

- 大豆の水煮 …… 25g
- 小麦粉 …… 10g
- 三温糖 …… 5g
- 塩 …… 0.05g
- 牛乳 …… 10g



作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れて混ぜ、アルミカップに入れる。
 - ② ①を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で15分程度蒸す。
- ※大豆の大きさが気になる時は、刻んで使いましょう。

栄養価

エネルギー …… 101kcal	カルシウム …… 33mg
たんぱく質 …… 4.9g	鉄 …… 0.6mg
脂質 …… 3g	食塩 …… 0.1g

POINT

- 4月8日のお釈迦さまの誕生日に催される「花まつり」に食べるおやつです。
- お釈迦さまの頭に似ていることから、食べると知恵が授かるという伝えがあります。
- 写真は2人分で、右は食紅でほんのりピンクに色付けしてみました。
- アルミカップは、しっかりしたものを使うと良いです。



いちご蒸しパン

材料

以上児
1人分

- 小麦粉 20g
- 砂糖 5g
- ベーキングパウダー 0.8g
- 牛乳 15g
- いちごジャム 7g



作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを振るい、砂糖を混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳を入れて混ぜる。
- ③ ②にいちごジャムを入れてざっくり混ぜ、アルミカップに入れる。
- ④ ③を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で10分程度蒸す。

栄養価

エネルギー 118kcal
たんぱく質 2.2g
脂質 0.9g

カルシウム 41mg
鉄 0.1mg
食塩 0.1g

POINT

● ジャムを違う味に変えることで、アレンジの幅が広がります!

タンドリーフイッシュ

材料

以上児
1人分

めかじき 50g
液体塩こうじ 2g
三温糖 0.3g
トマトケチャップ 2g
おろしにんにく 0.3g
カレー粉 0.3g
オリーブ油 1g



作り方

- ① めかじきにすべての調味料を絡め20分以上漬け込む。
- ② ①を180℃のオーブンで15分程度焼く。

栄養価

エネルギー 87kcal

カルシウム 4mg

たんぱく質 9.6g

鉄 0.4mg

脂質 4.8g

食塩 0.5g

POINT

- 塩こうじを使うことでやゆらかく焼きあがります。
- ヨーグルトを使用しないのでアレルギーのある子も一緒に食べられます。

夏 ポリポリ野菜スティック

材料

以上児
1人分

きゅうり …………… 15g
人参 …………… 8g
液体塩こうじ ……… 1.7g
昆布茶 …………… 0.3g
ごま油 …………… 0.2g



作り方

- ① きゅうりは3cmくらいのスティック状に切る。
- ② 人参は3cmくらいのスティック状に切り茹でる。
- ③ ②が熱いうちにすべての調味料で味付けし、少し冷めたら①を入れ漬け込む。

栄養価

エネルギー …………… 10kcal

カルシウム …………… 6mg

たんぱく質 …………… 0.3g

鉄 …………… 0mg

脂質 …………… 0.3g

食塩 …………… 0.3g

POINT

塩こうじと昆布茶のうま味が野菜に浸み込んで食べやすくなります。

時計おにぎり

材料

以上児
1人分

米	35g
人参	10g
醤油	0.6g
塩	0.2g
トマトケチャップ	2.5g
ウインナー	10g
プリッツ	0.7g



作り方

- ① 人参は、みじん切りにする。
- ② 洗った米・①・醤油・塩・分量分の水で炊く。
- ③ ウインナーは茹でて、厚めの輪切りにする。
- ④ ③のウインナーに、短く折ったプリッツを刺し、時計の鐘の部分を作る。
- ⑤ お皿に②のご飯を丸く盛り、上の部分に④を刺す。
- ⑥ ⑤のご飯の上に、トマトケチャップで時計の針と、文字盤(12・3・6・9)のところに点を描く。

栄養価

エネルギー …… 162kcal

カルシウム …… 6mg

たんぱく質 …… 3.5g

鉄 …… 0.4mg

脂質 …… 3.5g

食塩 …… 0.6g

POINT

- 6月10日の「時の記念日」に食べるおやつです。
- 時計の針や文字盤を描くケチャップは、海苔を型抜いてつけてもかゆいんです!

材料

以上児
1人分

ロールパン	30g
バター	7g
砂糖	5g
卵	5g
小麦粉	7g



作り方

- ① バターは、常温に戻しておく。
- ② オーブンは、190℃に温めておく。
- ③ ボウルにバター、砂糖を入れ、白っぽくなるまでホイッパーで混ぜ合わせる。
- ④ ③に卵を2回に分けて入れ、その都度混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に小麦粉を振るい入れ、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜ、丸型の口金を入れた絞り袋に入れる。
- ⑥ ロールパンを、クッキングシートを敷いた鉄板にのせ、⑤をロールパンの上に丸く絞る。
- ⑦ ⑥を190℃のオーブンで焼き色がつくまで10分程度焼く。

栄養価

エネルギー 193kcal

カルシウム 17mg

たんぱく質 4.2g

鉄 0.3mg

脂質 9g

食塩 0.5g

POINT

- 夏は麦ゆら帽子に見立てて、ハロウィンにはチョコペンで目と口をつけて「おばけパン」にしても良いです!

秋の収穫ごはん

材料

以上見
1人分

米	45g
だし昆布	0.5g
酒(炊飯用)	5g
鶏むね肉	20g
酒(鶏むね肉用)	1g
しめじ	7g
人参	9g
ごぼう(ささがき)	5g
つきこんにゃく	12g
油揚げ	3g
油	1g
醤油	2.5g
三温糖	0.5g
白いりごま	0.5g



作り方

- ① 洗った米・だし昆布・酒・分量分の水で炊く。
- ② 鶏むね肉に酒を振り、適当な大きさに切る。
- ③ つきこんにゃくはあく抜きして、適当な大きさに切る。
- ④ 油揚げは油抜きして、細切りにする。
- ⑤ 人参は千切り、しめじは小房に分ける。
- ⑥ 鍋に油をしき、ごぼうと②・③・④・⑤を炒め、ある程度火が通ったら、醤油・三温糖を加えて煮る。
- ⑦ 炊きあがったご飯に⑥を入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ 最後にごまを振る。

栄養価

エネルギー 224kcal

カルシウム 29mg

たんぱく質 8.4g

鉄 0.6mg

脂質 3.9g

食塩 0.4g

POINT

しいたけやれんこんを加えると季節感をより楽しめます。

秋 かぼちゃチーズコロッケ

材料

以上見
1人分

かぼちゃ	50g
プロセスチーズ	10g
小麦粉	4g
卵	5g
パン粉	5g
油	5g
中濃ソース	3g
トマトケチャップ	3g



作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮の汚れたところだけ取り除いて、ひたひたの水で茹でてつぶす。
- ② ①を冷まし、サイコロ状に切ったチーズを混ぜる。
- ③ 小麦粉・卵・パン粉をつけ、油で揚げる。
- ④ 中濃ソース・トマトケチャップを混ぜてかける。

栄養価

エネルギー	160kcal	カルシウム	78mg
たんぱく質	4.3g	鉄	0.5mg
脂質	8.4g	食塩	0.7g

POINT

- かぼちゃの自然な甘みとチーズの塩気がとても合います。
- ホクホクしたかぼちゃで作ると、よりおいしく出来ます。
- チーズを芯にすると存在感が増します。
- ハロウィンや冬至などの行事食に使えます。

秋 チョップドサラダ

材料

以上見
1人分

さつまいも	15g
キャベツ	22g
きゅうり	6g
コーン	4g
ハム	5g
マヨネーズ	5g



作り方

- ① 食材はすべて1cmの角切りにする。
- ② ハムは茹でて冷ます。
- ③ さつまいもは茹でて冷ます。
- ④ キャベツ・コーン・きゅうりは茹でて冷ます。
- ⑤ ②・③・④をマヨネーズで和える。

栄養価

エネルギー	73kcal	カルシウム	16mg
たんぱく質	1.7g	鉄	0.2mg
脂質	4.6g	食塩	0.2g

POINT

- チョップドサラダはカルフォルニア発祥のサラダで、英語の「chop」から野菜を小さく同等の大きさに切る・刻むという意味です。さつまいもを入れることで、秋の風味が感じられます。また、ダイスチーズを入れるとシーザーサラダのような味変も楽しめます。
- 味が物足りない場合は、醤油をほんの少し加えても良いかもしれません。

材料

以上見
1人分

さつまいも	40g
砂糖	3g
スキムミルク	1g
小麦粉	4g
そうめん	10g
油	1.2g



作り方

- ① さつまいもは茹でてつぶし、熱いうちに砂糖、スキムミルクを混ぜる。
- ② ①をひと口大の団子に丸める。
- ③ 小麦粉と水で衣を作り、そうめんは短く折っておく。
- ④ ②の団子のまわりに衣、そうめんの順でつける。(固さによって水を加減する)
- ⑤ ④のそうめんがきつね色になるまで油で揚げる。

栄養価

エネルギー	124kcal	カルシウム	28mg
たんぱく質	2.1g	鉄	0.3mg
脂質	1.5g	食塩	0.4g

POINT

- いがぐりに見立てたおやつです。
- さつまいもをつぶしたり、丸く成型したり、そうめんを細かく折る等、子どもと一緒に作れるレシピです。

豆まきごはん

材料

以上児
1人分

米	45g
醤油	1.5g
塩	0.15g
煎り大豆	5g
人参	5g
さやいんげん	5g
しらす干し	5g
ごま油	0.8g
にんにく	0.8g
酒	0.8g
醤油	1.5g



作り方

- ① 洗った米・煎り大豆・5mm角に切った人参・醤油・塩・分量分の水で炊く。
- ② しらす干しはみじん切りのにんにくとごま油で炒め、醤油・酒で調味しておく。
- ③ いんげんは、茹でて、小口切りにしておく。
- ④ 炊きあがったご飯に②・③を入れて混ぜ合わせる。

※煎り大豆の大きさが気になる時は、半分に割って使いましょう。

栄養価

エネルギー	195kcal	カルシウム	28mg
たんぱく質	5.5g	鉄	0.8mg
脂質	2.3g	食塩	0.7g

POINT

● しらす干しをにんにくとごま油で炒めることで香ばしくなります。

鶏肉のマッシュド焼き

材料
以上児
1人分

鶏むね肉 …………… 40g
マヨネーズ …………… 5g
酒 …………… 1g
塩 …………… 0.1g
乾燥マッシュポテト … 4g



作り方

- 1 鶏むね肉をマヨネーズ・塩・酒を混ぜたものに漬けておく。
- 2 ①に乾燥マッシュポテトをまぶし、170℃のオーブンで15～20分かるく焦げ目が付く程度に焼く。

栄養価

エネルギー …………… 90kcal
たんぱく質 …………… 8.0g
脂質 …………… 4.2g

カルシウム …………… 3mg
鉄 …………… 0.2mg
食塩 …………… 0.2g

POINT

- 鶏むね肉にマヨネーズをよく絡めるとマッシュポテトがしっかりつきます。
- 鶏肉を魚に変えてもおいしく出来ます。

黒はんぺんフライ

材料

以上児
1人分

黒はんぺん	50g
小麦粉	8g
卵	10g
パン粉	12g
油	5g
中濃ソース	3g



作り方

- ① 小麦粉・卵・水(分量外)を混ぜ合わせてバター液をつくる。
- ② 黒はんぺんを2枚重ねて、①にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ③ ②を油で揚げ、中濃ソースをかける。

栄養価

エネルギー	194kcal	カルシウム	68mg
たんぱく質	9.3g	鉄	0.9mg
脂質	8.4g	食塩	1.1g

POINT

● 黒はんぺんの材料にはいゆしが使われているので、節分の行事食としてもおすすめです!

冬至の七草サラダ

材料

以上見
1人分

れんこん	20g
人参	10g
醤油	1g
砂糖	1g
みりん	1g
きゅうり	15g
レタス	20g
ツナ缶	10g
油	4g
酢	2g
塩	0.1g



作り方

- ① れんこんはいちょう切り、人参は千切りにする。
- ② ①を醤油・砂糖・みりんで薄く味がつく程度に煮て、水気を切り冷ます。
- ③ 油・酢・塩を混ぜてドレッシングをつくる。
- ④ ボウルに、②とスライスしたきゅうり・レタス・ツナ缶を入れ③で和える。

栄養価

エネルギー	91kcal	カルシウム	15mg
たんぱく質	2.7g	鉄	0.3mg
脂質	6.2g	食塩	0.3g

POINT

- 冬至にはかぼちゃやゆずの他にも、「ん」のつく食べ物で運気を上げるといって縁起担ぎの風習があり、それらの食べ物を「冬至の七草」と呼びます。
- 南瓜(なんきん※かぼちゃのこと)・蓮根(れんこん)・人参(にんじん)・銀杏(ぎんなん)・金柑(きんかん)・寒天(かんてん)・饅頭(※うどんのこと)



今年度は、新型コロナウイルス感染症が5月に5類感染症に移行したことから、委員全員で調理実習を行い、掲載するレシピの調理・試食・写真撮影を行うことができました。各委員が、日頃子どもたちと関わる中で経験して得た知識と技術を出し合いながら、1冊の冊子を完成させてまいりました。

このレシピ集が、保育現場で働く先生方のお役に立つこと、また、子ども達が季節の料理を食べることで、日本の食文化を知り、豊かな人間性を育む一助となれば幸いです。

本冊子の作成にあたり、ご理解・ご協力をいただきました保育所(園)の諸先生方に、給食研究委員一同心より感謝申し上げます。



令和5年度
山梨県保育協議会給食研究委員会

役員名	ブロック	施設名	氏名
相談役	峡南	身延町立原保育所	望月 優子
委員長	山梨市・甲州市	甲州市健康増進課	小池 あゆみ
副委員長	韮崎市・北杜市	韮崎市立すずらん保育園	宮川 さなえ
副委員長	中巨摩	玉川保育園	生山 ゆかり
書記	富士吉田市・南都留郡	山中湖村立山中保育所	天野 倫代
委員	甲府市	甲府市中道保育所	井上 由香
委員	南アルプス市	南アルプス市立百田保育所	小松 みどり
委員	笛吹市	笛吹市立石和第二保育所	飯塚 恭子
委員	峡南	たんぽぽ子どもの家	斉藤 由季
委員	児童福祉施設栄養士会	市川三郷町立三珠保育所	土橋 きく江



赤い羽根共同募金の配分を受けて作成されています