

主食

ぱくぱくおにぎり

 対象
1歳ごろ



材料（1人分）

ごはん	・・・80g
のり	・・・1/3枚



作り方

- ①のりをナイロン袋に入れ、粉々にする。
- ②ごはんを棒状に丸める。
- ③砕いたのりをおにぎりにまぶす。

◆のりをまぶすことで手にごはんが付きにくくなり手づかみ食べしやすいです。

◆のりは大きいと噛み切れないので細かくちぎることがポイントです。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー136kcal、たんぱく質2.4g、脂質0.3g、食塩相当量0g

主菜

ひじき豆腐ハンバーグ

対象
1歳ごろ



材料（1人分）

豚ひき肉	・・・10g
木綿豆腐	・・・50g
ひじき	・・・小さじ1/4
サラダ油	・・・適量
片栗粉	・・・小さじ1
みそ	・・・小さじ1/4

作り方

- ①木綿豆腐は水切りする。
- ②ひじきは熱湯で戻し、みじん切りにする。
- ③ポリ袋にサラダ油以外の材料を入れ、袋をもんでよく混ぜる。
- ④サラダ油を熱したフライパンに③をスプーンで成形しながらのせて焼く。
- ⑥色づいたら裏返し、ふたをして弱火で5分程度焼く。

- ◆肉団子のような形態は口の中でもまとまりやすいです。
- ◆ひじきは不足しがちな鉄分やカルシウムを豊富に含んでいます。きざんでハンバーグに入れることでそのままでは食べにくいひじきも食べやすくなります。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー96kcal、たんぱく質5.3g、脂質6.4g、食塩相当量0.3g

副菜

野菜のしらす煮

 対象
1歳ごろ



材料（1人分）

大根	・・・20g
にんじん	・・・20g
ブロッコリー	・・・10g
しらす	・・・小さじ1/2
水	・・・200ml
だし昆布（2cm角）	・・・1枚
しょうゆ	・・・少々

作り方


- ①大根、にんじんは皮をむき、1cm厚さの棒状にする。ブロッコリーは1.5cm大の小房に分ける。
- ②鍋に水とだし昆布を入れ、大根とにんじんを入れてふたをしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ブロッコリーとしらす、しょうゆを加えてさらに煮る。

◆棒状にすることで前歯でかじる練習になり、食べ物の固さや大きさに合わせて噛むことや一口で食べられる量を学ぶことができます。

◆しらすはカルシウムとビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めるので効率よくカルシウムが吸収されます。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー17kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.1、食塩相当量0.2g

 八頭町

汁物

さつまいものみそ汁

対象
1歳ごろ



◆いも類は口当たりがモソモソして好まない幼児もいますが、汁気があることでなめらかになり、食べやすくなります。

材料（1人分）

さつまいも	・・・20g
玉ねぎ	・・・10g
だし汁	・・・150ml
みそ	・・・少々

作り方

- ①さつまいもと玉ねぎは1cm角に切り、さつまいもは水洗いをしてアクを抜き、水をきる。
- ②だし汁に①を入れて煮る。やわらかくなったらみそを溶かし入れる。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー38kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、食塩相当量0.4g

おやつ

バナナのきな粉まぶし

 対象
1歳ごろ



材料（1人分）

バナナ	・・・大1/4本
きな粉	・・・大さじ1/2



◆きな粉をまぶすとつかんだ時に滑りにくくなります。
また、成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれていて、まぶしたり混ぜたりするだけで手軽に取り入れることができるのでおやつなどにおすすめです。

作り方

①バナナの皮をむき、1cm幅に切り、きな粉をまぶす。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー28kcal、たんぱく質1.1g、脂質0.6、食塩相当量0g

主食

納豆ごはんのおやき



対象
1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

ごはん	・・・80g
納豆（小粒）	・・・小さじ1
小松菜	・・・10g
薄力粉	・・・大さじ1
水	・・・小さじ2
サラダ油	・・・適量

作り方

- ①小松菜はゆでて細かくきざむ。
- ②ボウルに納豆、小松菜、ごはん、薄力粉を入れてよく混ぜ、水を少しずつ加えてまとめる。
- ③熱したフライパンにサラダ油を薄くしき、スプーンで②を入れて手で持てる大きさにのばす。
- ④色づいたら裏返し、ふたをして焼く。

◆納豆に含まれる鉄分の非ヘム鉄は野菜に含まれるビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まります。
また、苦手な野菜は細かくきざんで混ぜることで食べやすくなります。小松菜以外にもいろいろな野菜で応用がきくのでおすすめです。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー163kcal、たんぱく質3.4g、脂質0.9g、食塩相当量0g

主菜

牛肉のトマト煮



対象
1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

牛モモ肉薄切り（脂身なし）	・・・15g
薄力粉	・・・少々
玉ねぎ	・・・10g
じゃがいも	・・・10g
ピーマン	・・・5g
水	・・・150ml
トマトケチャップ	・・・小さじ2

作り方

- ①牛肉は1cmくらいの大きさに、玉ねぎ、ピーマンは短めの薄切り、じゃがいもは皮をむき7mm厚さのいちょう切りにする。
- ②鍋に水を入れ、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいもを煮る。煮立ったら牛肉に小麦粉をまぶして入れ、アクを除き、トマトケチャップを入れて煮る。

- ◆ある程度大きさを残すことで歯の上にとり、噛みやすくなります。
- ◆ピーマンなど苦みのある野菜は旨味のある肉や甘みのある野菜と一緒に煮ることで食べやすくなります。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー57kcal、たんぱく質3.8g、脂質1.7g、食塩相当量0.4g

副菜

キャベツサラダ



対象
1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

キャベツ	・・・20g
きゅうり	・・・10g
コーン（缶）	・・・大さじ1/2
レーズン	・・・5粒
砂糖	・・・小さじ1/4
塩	・・・少々
A 酢	・・・小さじ1/2
サラダ油	・・・小さじ1/4

作り方

- ①キャベツは1.5cm角に切り、きゅうりは半月切りにし、ゆでて水気を絞る。レーズンは湯につけてやわらかくする。
- ②ボウルに①とコーン、混ぜ合わせたAを入れ、和える。

◆薄くペラペラした野菜は加熱してやわらかくすることで食べやすくなります。

◆レーズンには鉄分が豊富に含まれています。
簡単に使えるのでサラダやおやつに入れることで鉄分を補えます。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー27kcal、たんぱく質0.4g、脂質1.1g、食塩相当量0.1g

汁物

ふんわりたまごスープ



対象
1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

ほうれん草	・・・20g
玉ねぎ	・・・20g
卵	・・・1/4個
だし汁	・・・100ml
しょうゆ	・・・少々
塩	・・・少々

作り方

- ①ほうれん草はゆでて、1cm長さに切る。
- ②玉ねぎは短めの薄切りにする。
- ③だし汁に玉ねぎを入れ、やわらかく煮る。
- ④③にほうれん草、塩、しょうゆを入れ温める。
- ⑤溶いた卵を回し入れ、少し煮て卵に火が通れば出来上がり。

◆子どもは野菜のアクのえぐみを敏感に感じとります。
ほうれん草は下茹でをしっかりとってアクを取り除く
ことで食べやすくなります。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー32kcal、たんぱく質2.5g、脂質1.4g、食塩相当量0.4g

おやつ

りんごヨーグルト



対象

1歳半～2歳ごろ



材料（1人分）

プレーンヨーグルト	・・・大さじ3
りんご	・・・30g
水	・・・大さじ3
砂糖	・・・小さじ1/2



作り方

- ①りんごは皮と芯をとり、小さく切る。
- ②鍋に①と水、砂糖を入れ煮汁が少なくなるまで煮詰める。煮えてきたら軽くつぶす。
- ③粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ④器にプレーンヨーグルトを入れ、③をのせる。

- ◆やわらかく煮たりんごは消化も良く、なめらかでのごしも良いので体調が悪い時にもおすすめです。
- ◆煮たりんごは、ヨーグルトの他にもサンドイッチに使ったりと応用できます。

主食

ロールパンのサンドイッチ

 対象
2歳半ごろ



材料（1人分）

ロールパン	・・・1個
ツナ（ノンオイル）	・・・10g
きゅうり	・・・10g




作り方

- ①きゅうりは小さくきざみ水気をきる、汁をきったツナと混ぜる。
- ②ロールパンは1～1.5cm厚さに輪切りにし、間に切り込みを入れ、①をはさむ。

◆パンの切り込みは真ん中だけ少し深めにすると持ちやすく、こぼしにくくなり食べやすいです。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー135kcal、たんぱく質5.7g、脂質3.7g、食塩相当量0.5g

 八頭町

主菜

鮭のパン粉焼き



対象
2歳半ごろ



- ◆一口大にカットするとフォークで食べやすいです。
- ◆鮭以外に白身魚や鶏肉などでも応用できます。
- ◆少ない油量でやわらかく調理できます。

材料（1人分）

鮭	・・・20g
マヨネーズ	・・・小さじ1/2
パン粉（細目）	・・・大さじ1/2
サラダ油	・・・少々
ミニトマト	・・・1個

作り方

- ①鮭の骨と皮をとり、一口大に切る。
- ②①にマヨネーズをつけ、パン粉をまぶす。
- ③アルミホイルにサラダ油を薄く敷き、②を並べてオーブントースター（または魚焼きグリル弱火～中火）で表面がきつね色になるまで焼く。（5分程度）
- ④焼けたら裏返して裏面も同じ様に焼き色がつくまで5分程度焼く。
- ⑤皿に盛り、1/4に切ったトマトを添える。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー75kcal、たんぱく質4.4g、脂質5.2g、食塩相当量0.1g



八頭町

副菜

ほうれん草の白和え

 対象
2歳半ごろ



材料（1人分）

ほうれん草	・・・20g
しいたけ	・・・5g
木綿豆腐	・・・30g
しょうゆ	・・・少々
A 砂糖	・・・小さじ1/3
すりごま	・・・小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草はゆでて1cm長さに切り、しいたけはゆでて小さくきざむ。
- ②木綿豆腐は5分程度ゆでて湯を切る。
- ③豆腐をつぶし、Aを混ぜる。
- ④③に①を加え混ぜる。

◆口当たりがやわらかく、味もまろやかで幼児にも食べやすいです。

◆しいたけに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。カルシウムを豊富に含む木綿豆腐と一緒に組み合わせると効果的です。

<幼児1人分栄養価> エネルギー43kcal、たんぱく質3.0g、脂質2.4g、食塩相当量0.1g

汁物

とろとろコーンスープ



対象
2歳半ごろ



材料（1人分）

かぶ	・・・15g
かぶの葉	・・・少々
だし汁	・・・100ml
クリームコーン（缶詰め）	・・・20g
牛乳	・・・大さじ2
A 片栗粉	・・・小さじ1/2
水	・・・小さじ1

作り方

- ①かぶは皮をむき、1cm角に切り、葉はみじん切りにする。
- ②だし汁にかぶを入れて煮る。
- ③火が通ったらクリームコーン、牛乳を入れ、温まったらAの水溶き片栗粉でとろみをつける。

◆とろみをつけることでスプーンですくいやすくなります。また、口当たりも良くのど越しも良いので不調の時にもおすすめです。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー42kcal、たんぱく質1.6g、脂質1.3g、食塩相当量0.2g



八頭町

おやつ

かぼちゃのカップケーキ

 対象
2歳半ごろ



材料（1人分）

薄力粉	・・・大さじ2
ベーキングパウダー	・・・小さじ1/2
かぼちゃ	・・・15g
牛乳	・・・大さじ2
砂糖	・・・小さじ2/3


作り方

- ①かぼちゃは皮をむいてレンジなどでやわらかくなるまで加熱し、つぶす。
- ②材料をボウルに入れて混ぜる。
- ③②を耐熱性の紙カップなどに7分目まで入れる。
- ④電子レンジ600wで1分半加熱し、つまようじ等を刺してみても生地が付かなければ完成。付く場合はさらに加熱する。
- ⑤一口大に切る。

- ◆生地はやわらかすぎると口の中に付いて食べにくいので、指でつぶせる程度のかたさで、一口大に切ると食べやすくなります。
- ◆かぼちゃは食物繊維が豊富で腸の働きを整え、便秘にも効果的です。
- ◆カップのサイズによって加熱時間が変わってくるので様子を見ながら加熱してください。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー104kcal、たんぱく質2.6g、脂質1.4g、食塩相当量0.4g

 八頭町