



主菜

☆カレービーンズ(4人分) 卵・乳不使用

[材料] 豚小間 80g 人参 80g メークイン 100g 水煮大豆 80g
ベーコン 40g 玉ねぎ 80g カレー粉 ~5g 砂糖 お好みで
薄口しょうゆ お好みで

[作り方]

- ① 人参、メークイン、玉ねぎ、ベーコンは角切りにする。メークインは水にさらしておく。
- ② 玉ねぎ、人参、豚小間の順に炒める。水をひたひたに入れて煮詰める。
- ③ メークインと水煮大豆のぬめぬめを洗い②と一緒に煮る。
- ④ ③にベーコンを入れる。全部の食材がやわらかくなったらカレー粉を入れて味付け。辛い場合は砂糖をお好みで入れる。
- ⑤ 味が整えば出来上がり!



☆照り焼きチキン(4人分) 卵・乳不使用

[材料] 鶏もも身 200g にんにくチューブ 約1g
濃口しょうゆ 11ml みりん 8ml 酒 4ml

[作り方]

- ① もも身の一部肉をにんにくチューブ、濃口しょうゆ、みりん、酒で下味をつける。(幼稚園では前日から下味をつけている。)
- ② ①をフライパンで焼く。
- ③ 火が通れば食べやすい大きさにカットして出来上がり!!
(下味をつける前からカットしても可)



☆夏野菜カレー(4人分) 卵不使用

[材料] 豚小間切れ 80g 人参 40g 玉ねぎ 80g
かぼちゃ 40g なす 40g メークイン 40g ルウ 約3カケ

[作り方]

- ① 野菜を角切りにする。なす、メークインは灰汁を取るため水につけておく。
- ② 玉ねぎ、人参、豚小間の順に炒めていく。炒まったら水を入れ沸騰させる。
- ③ 沸騰したら、かぼちゃ、メークインを入れる。なすをいれて火が通ればカレールウを入れて味を整えれば出来上がり!

アレルギー用のルウもありますよ!!

☆大豆とウィンナーのかき揚げ(4人分) 乳不使用

[材料] 水煮大豆 80g ウィンナー 40g
玉ねぎ 20g ピーマン 20g 卵 1/2個
小麦粉 30g 砂糖 1g 塩 2g

[作り方]

- ① ウィンナー、玉ねぎ、ピーマンを大豆と同じ大きさに切って水煮大豆のぬめぬめを取った大豆と混ぜ合わせる。
- ② ①に調味料を入れて混ぜる。
- ③ ②を揚げ油にスプーンで落として揚げていく。
- ④ こんがり揚げれば出来上がり!



☆鮭のみそマヨ焼き(4人分) 乳不使用

[材料] 鮭 160g みそ 16g マヨネーズ 12g

[作り方]

- ① みそとマヨネーズを合わせておく。鮭にみそ、マヨネーズで下味をつける。(幼稚園では前日に下味をつける)
- ② 味が染みたかなー?と思ったらフライパンで焼く。
(オーブンで180℃10分ほど焼くのも、ふっくらしておいしいかも!)
- ③ 火が通れば出来上がり!

アレルギー用卵なしのマヨネーズもありますよ!!

☆メンチカツ(4人分) 卵・乳不使用

大人気!!

[材料] 合挽ミンチ 140g 玉ねぎ 20g 人参 20g ピーマン 20g
砂糖 12g しょうゆ 12ml 小麦粉 12g パン粉 適量 揚げ油

[作り方]

- ① 玉ねぎ、ピーマン、人参をミンチと同じぐらいの大きさに切る。(フードカッターでも可)
- ② ①と合挽ミンチ、砂糖、しょうゆを混ぜる。小麦粉に水を入れてトロトロにする。
- ③ ②を4人分に分けて形成し、小麦粉を付けてパン粉をつける。
- ④ ③を揚げていく。こんがり色がついたら出来上がり!

☆さんまの竜田揚げ(4人分) 卵・乳不使用

[材料] さんま 160g 薄口しょうゆ 12ml
みりん 6ml 片栗粉 適量

[作り方]

- ① さんまを40gくらいにカットし、薄口しょうゆ、みりんを入れ下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて揚げ油で揚げていく。
- ③ こんがり揚げたら出来上がり!

魚が苦手な子どもも食べれるメニューです!!

☆鶏飯(4人分) 乳不使用

夏にピッタリ!!

[材料] ご飯 4人分 卵 2個 ささみ 80g シイタケ 3個
☆砂糖・薄口しょうゆ 各 3ml きざみのり 好み ネギ 好み
たくあん 55g 薄口醤油 18ml 塩 0.1g 鶏がらスープの素 17g

[作り方]

- ① 卵を炒り卵にする。ささみをゆでてほぐす。ネギを小口切りにする。たくあん、みじん切りにする。ご飯を炊く。
- ② シイタケを戻してみじん切りにし☆で味をつけ煮る。
- ③ いろこだしを沸騰させ、ほぐしたささみを入れ、薄口しょうゆ、塩、鶏がらスープの素を入れ味をつける。最後にネギを入れておく。♪気持ち濃いめにつけるとご飯にかけたときにちょうどよくなりおいしいですよ♪
- ④ ご飯に、炒り卵、シイタケ、たくあんのせ、③のスープをかききざみのりをトッピングすれば出来上がり!

ピーマンが苦手な
子が食べるのが
できたメニューです

☆ちくわとこんにゃくのみそ炒め(4人分) 乳不使用

卵なしのちくわもありますよ!!

[材料]ちくわ 80g 人参 20g 玉ねぎ 90g 砂糖 4g
豚小間 60g 板こんにゃく 60g みそ 10g みりん 4ml
[作り方]

- ① ちくわ、板こんにゃく、玉ねぎ、人参を細切りにする。
- ② 玉ねぎ、人参、豚小間、ちくわ、板こんにゃくの順に炒める。
- ③ ②が炒まればみそ、みりん、砂糖を入れ味を整える。
- ④ 味が決まれば出来上がり!

☆豆腐の落とし揚げ(4人分) 乳不使用

豆腐・山芋を
入れることで
ふわふわで
おいしいですよ!!

[材料]豆腐 120g 山芋 20g 鶏ミンチ 60g 人参 20g
卵 1/2個 パセリ お好み 塩 1.6g 片栗粉 14g
[作り方]

- ① 人参、パセリをみじん切りにする。豆腐は水分を切っておく。
- ② 水気を切った豆腐と鶏ミンチ、人参、パセリを混ぜ、すりおろした山芋を入れる。
- ③ ②に卵、塩、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油に③をスプーンで形成し落としながら上げていく。
- ⑤ こんがり揚がったら出来上がり!

☆ちゃんぽん(4人分) 乳不使用

[材料]中華麺 320g 豚小間 60g キャベツ 90g
もやし 40g 人参 70g かまぼこ 40g ねぎ お好み
鶏ガラスープの素 17g コンソメ 3g 薄口しょうゆ 25ml

- [作り方]
- ① キャベツ角切り、人参、かまぼこ細切りにする。ねぎは小口切りに。
 - ② 中華麺は茹でておく。人参、豚肉はよく炒める。もやし、キャベツ、かまぼこを鶏がらスープのもとで茹でていく。
 - ③ ②がやわらかくなり、火が通ればコンソメと薄口しょうゆを入れて味を整える。気持ち濃いめに味をつけると◎
 - ④ お椀に麺を入れ、③の具が入ったスープをかけ出来上がり!



副菜

カニカマが
いいアクセントになって
おいしいですよ!!

☆和風サラダ(4人分) 乳不使用

[材料]キャベツ 80g きゅうり 40g わかめ 0.8g
塩 0.5g ハム 20g カニカマ 40g オリーブオイル 4.6ml
酢 2.3ml 卵なしのハム・カニカマも
ありますよ!!

- [作り方]
- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、ハムは細切り、カニカマは小口切りにする。
 - ② わかめは戻して、水気を切り粗刻みする。
 - ③ キャベツ、きゅうりを湯通しして、水気を絞る。
 - ④ ②、③とハム、カニカマを混ぜ、オリーブオイル、酢、塩を混ぜる。味が整えば出来上がり!



☆たたききゅうり(4人分) 卵・乳不使用

[材料]きゅうり 160g 薄口しょうゆ 12ml すりごま 好み
ごま油 ひと回し(好み) 酢 2ml 砂糖 0.9g

- [作り方]
- ① きゅうりの皮をむき、3、4 cmくらいのスティックに切る。
 - ② ①に調味料を全部入れ揉みこみ、3 時間ほどつけて味が染み込めば出来上がり!

☆カラフルきんぴら(4人分) 乳不使用

[材料]ピーマン 60g ちくわ 40g 人参 40g
ごま油 少量 みりん 3ml 薄口醤油 10ml~
いりごま お好み

- [作り方]
- ① ピーマン、ちくわ、人参は細切りにする。
 - ② ごま油で、人参、ピーマン、ちくわの順に炒める。
 - ③ ②の火が通れば、みりん、薄口しょうゆ、いりごまを入れて味を整える。

☆リンゴとレタスのサラダ(4人分) 乳不使用

卵・乳なしのハムもありますよ!!

[材料]レタス 40g りんご 40g ハム 32g きゅうり 40g
オリーブオイル 5ml 酢 2.4ml 塩 少々

- [作り方]
- ① レタスは角切りに、りんごは8等分にして薄切りにしていく。ハムは短冊に切る。きゅうりは輪切りにし塩もみする。
 - ② ①で切ったものと、きゅうりの水気を切ったものと合わせ調味料を混ぜ合わせる。味が整えば出来上がり!

☆コールスローサラダ(4人分) 乳不使用

[材料]キャベツ 110g パイン缶 60g 餡肥天 80g
マヨネーズ お好み 卵なしのおひ天も
ありますよ!!

- [作り方]
- ① キャベツ、パイン缶角切りにする。
 - ② キャベツは熱湯につける。餡肥天は熱湯をかけて油抜きをし、角切りにする。
 - ③ キャベツの水気を切り、パイン缶と餡肥天を混ぜ合わせマヨネーズで和える。出来上がり!

おひ天とパイン缶が
いいアクセントになって
おいしいですよ!!

☆じゃがチーズ(4人分)

[材料]メークイン 220g 角チーズ 40g
ベーコン 40g パセリ お好み 塩 0.5g

[作り方] *卵・乳なしのベーコンもありますよ!*

- ① メークイン、角チーズは角切りに。ベーコンは薄切りに。パセリはみじん切りにしておく。
- ② メークインをひたひたの水でゆでる。メークインがやわらかくなり水分がある程度飛んだら、角チーズとベーコンを入れる。
- ③ ②にパセリと塩を入れ、味が整えば出来上がり!



☆相性汁(4人分) 乳不使用

[材料]さつまいも 100g *卵・乳なしのベーコンもありますよ!* ベーコン 40g 玉ねぎ 80g
ねぎ お好み 糸こんにゃく 40g 牛乳 38ml
いりこだし みそ 25g~

[作り方]

- ① いりこだしをとる。さつまいもは角切り、ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、糸こんにゃくは塩もみして粗刻みにする。
- ② ①に火をかけ、だしが出たら玉ねぎを入れてやわらかくしていく。
- ③ ②にさつまいも、ベーコン、糸こんにゃくを入れていく。
- ④ さつまいもがやわらかになったら、みそをとき入れる。牛乳を入れる。
- ⑤ まろやかになり、味が整えば出来上がり!

☆オニオンスープ(4人分) 卵・乳不使用

[材料]玉ねぎ 65g 粒コーン 20g 人参 20g
コンソメ 4g~ パセリ お好み

[作り方]

- ① 玉ねぎ、人参は細切りにする。
- ② 玉ねぎ、人参の順に炒め、火が通ったら水を入れる。
- ③ ②が沸騰したら粒コーンを入れ、コンソメで味をつける。
- ④ 最後にお好みでパセリをかけたら出来上がり!

☆わかめスープ(4人分) 乳不使用

[材料]わかめ 1.2g ちくわ 40g ねぎ お好み
いりこだし しょうゆ 30ml~ *卵なしのちくわもありますよ!*

[作り方]

- ① いりこだしをとる。ちくわは輪切り、わかめは戻して粗刻み、ねぎは小口切りにする。
- ② 火にかけ、ちくわを入れる。わかめ、ねぎを入れてしょうゆで味をつける。
- ③ 味が整えば出来上がり!



☆キノコスープ(4人分) 卵・乳不使用

[材料]豚小間 40g えのき 40g しめじ 40g
ねぎ お好み コンソメ 4g~ 塩 少々

[作り方]

- ① 沸騰したらえのき、しめじ、豚小間を入れる。あくが出たらとる。
- ② コンソメ、塩で味を整え最後に小口切りにしたネギを入れて出来上がり!

☆ふわふわ卵スープ(4人分)

[材料]メークイン 40g 玉ねぎ 60g 人参 30g
卵・乳なしのベーコンもありますよ!! ベーコン 30g 粉チーズ 8g パン粉 8g
卵 80g パセリ お好み コンソメ 5g

[作り方]

- ① メークイン角切りにし水につけておく。玉ねぎ、人参は薄切り、ベーコンは細切りにする。 *②がふわふわの卵のヒミツですよ★*
- ② 粉チーズ、パン粉、卵を混ぜる。
- ③ 玉ねぎ、人参を炒めて水を入れる。沸騰させてやわらかくなったならメークインを入れる。
- ④ メークインがやわらかくなったら濃いめにコンソメを入れて沸騰させる。沸騰したら②を入れる。パセリを入れたら出来上がり!



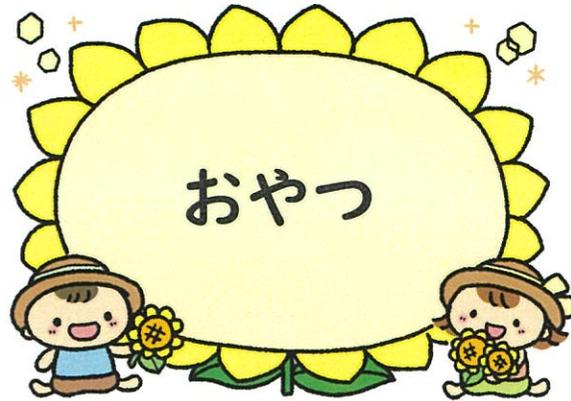
☆かきたま汁(4人分) 乳不使用

[材料]玉ねぎ 40g *卵なしのかまぼこもありますよ!!* かまぼこ 30g 豆腐 60g
えのき 40g 卵 60g ねぎ お好み
いりこだし 薄口しょうゆ 15ml~ 塩 少々

[作り方]

- ① 玉ねぎ、かまぼこは細切り、豆腐は角切りにし水につけておく。えのきは食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。卵をといておく。
- ② いりこだしをとり、玉ねぎを入れる。玉ねぎがやわらかくなったら、えのき、かまぼこ、豆腐を入れる。
- ③ 薄口しょうゆ、塩で濃いめに味をつけた後に沸騰させる。沸騰したら卵を入れる。
- ④ ③にねぎを入れたら出来上がり!

奥だくさんのかきたま汁とってもおいしいぞ!



☆スイートポテト(4人分) 卵不使用

簡単でおいしい
スイートポテト!!

[材料] さつまいも 175g 砂糖 23g
マーガリン 14g

[作り方] *乳なしのマーガリンもありますよ!!*

- ① さつまいもの皮をむいて輪切りにして茹でる。水分を切る。
- ② ①のさつまいもをつぶして、砂糖とマーガリンを入れ混ぜる。熱いうちにマーガリンを入れるとすぐ溶けて混ぜやすいですよ。
- ③ ②を好きな形に形成して 180℃のオーブンで 8分ほど焼く。



☆じゃがいものお焼(4人分) 卵不使用

[材料] じゃがいも 250g 片栗粉 適量 塩 0.5g
濃口醤油 4ml マーガリン 4g チーズ 15g

[作り方] *乳なしのマーガリンも
ありますよ!!*

- ① じゃがいもは皮をむいて輪切りにして茹でる。水分を切る。
- ② ①にチーズ、塩、片栗粉を入れる。片栗粉はじゃがいもが形成できるくらいの量を入れる。
- ③ 濃口しょうゆとマーガリンを一緒に火にかける。
- ④ ②を丸めて少しつぶして③のタレをかける。
- ⑤ ④を 180℃のオーブンで 8分ほど焼いて出来上がり!

*チーズを多めにしても
おいしいですよ!!*



☆大学芋(4人分) 卵・乳不使用

*みんな大好き
大学芋!!*

[材料] さつまいも 200g 黒砂糖 10g
すりごま 5g 揚げ油 適量
水(黒砂糖を混ぜやすい位の量)

[作り方]

- ① さつまいもは皮をむき乱切りにして水につける。
- ② ①のさつまいもの水気を切る。しっかり切らないと揚げる際にはねるので気を付けてくださいね。
- ③ ②を揚げ油で揚げていく。
- ④ 黒砂糖に水を入れて火にかける。トロトロになるまで火にかける。
- ⑤ ③の揚げたさつまいもを④の黒砂糖にからめる。すりごまをかけて出来上がり!

☆フレンチトースト(4人分)

[材料] 食パン 6枚切り 4枚 卵 3個 砂糖 40g
牛乳 150ml

[作り方]

- ① 食パンを4つ切りにする。
- ② 卵、砂糖、牛乳を混ぜ、卵液を作る。
- ③ ②の卵液に食パンをたっぷり浸してフライパンで焼く。
- ④ こんがり焼ければできあがり!

☆お好み焼き(4人分) 乳不使用

[材料] キャベツ 60g ちくわ 30g 豚小間 20g
お好み焼き粉 90g 卵 1個 水 108ml
お好み焼きソース 適量 マヨネーズ 適量
かつおぶし 適量 青のり 適量

[作り方]

- ① キャベツを千切り、ちくわ細切りにする。豚小間を炒めておく。
- ② お好み焼き粉に①を入れて、卵、水を入れ混ぜる。
- ③ ②をフライパンで焼く。
- ④ ③で焼きあがったらお好み焼きソース、マヨネーズをぬり、かつおぶしと青のりをかけたら出来上がり!

☆みたらし団子(4人分) 卵・乳不使用

[材料] 団子粉 60g 豆腐 60g
片栗粉 3g 濃口醤油 7.5ml 砂糖 10.5g
みりん 7.5ml 水 14.5ml

[作り方]

- ① 団子粉と豆腐を混ぜる。
- ② 沸騰させた鍋に①を丸めて茹でていく。
- ③ ゆであがったら水に入れて冷やす。
- ④ 濃口醤油、砂糖、みりん、水を火にかける。片栗粉を少しずつ入れとろみをつけてタレを作る。
- ⑤ 団子に④のタレをかけて出来上がり!

*団子粉と豆腐を
同量で作るので、0才児でも
食べられます!!
豆腐を多めに入れると
もっとやわらかくなって
食べやすいです!*

「アレルギー対応の食材が、どこに売っていますか?」など作り方について詳しく知りたい方はいつでも声を掛けてくださいね!!

栄養士 三島奈緒

