

心と体をはぐくむ

# 幼児と家族の 食事



草加市



# 心と体をはぐくむ幼児と家族の食事

幼児期はまだ成長の盛んな時期。お子さんの成長を促し、すこやかな毎日を過ごすためには、毎日の食生活が大切です。噛む力が弱かったり、一度に食べられる量が少なかったりと、少し工夫が必要な面もありますが、栄養バランスを整えて食べること、食事を楽しむことは、大人も子どもも基本は同じです。  
お子さんと共に、家族皆さんでバランスよく食べていただくためのレシピをまとめました。

## ポイント 幼児とその家族の食事のポイント

- 1日3食（朝・昼・夕）食べよう！
- 毎食 **主食 副菜 主菜** をそろえ、栄養バランスを整えよう。
- 家族と一緒に食べよう。一人で食べるよりおいしい！
- ごはんとおかずを交互に食べる **三角食べ** がおすすめ。
- 家族の食事と一緒に作ろう。家族も **薄味** を心がけて。
- 野菜料理は **1日5～6皿**、1食1～2皿用意しよう。
- おやつも食事の一つ！ **時間と量・内容** を決めよう。
- 苦手なものが食べられたら、**たくさんほめて！**
- **お腹を空かせた状態** で食事を迎えられるように、遊びやおやつも工夫してみよう。
- 野菜・肉などが苦手なお子さんは、**小さく切ったり、やわらかく煮たり、とろみをつけたり** してみよう。

## レシピの分量の目安（出来上がりの分け方）

この本のレシピは大人3人分を基本として作っています。

3人分の内訳  
 パパ 1.5人分  
 ママ 1人分  
 幼児 0.5人分

●調理後は、



で、分けてみましょう。  
 家族やお子さんの数が多い方もこの割合を参考にしてください。  
 子どもの食事の量は **個人差** が大きく、**量のムラ** も出てきます。  
 1食、1日で考えることも大切ですが、1週間くらいの期間でもバランスや量を見てみましょう。  
 栄養価は大人1人分で表記していますが、料理の写真は幼児の目安量で表記しています。

| 1食の目安量 ※あくまでも目安です。食べる量には個人差があります。 |                 |                      |              |           |       |          |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|-----------|-------|----------|
|                                   | 主食              | 副菜                   | 主菜 どれか1～2品選ぶ |           |       |          |
|                                   | ご飯<br>パン・めん<br> | 野菜<br>きのこ・海藻<br>     | 肉<br>        | 魚<br>     | 卵<br> | 大豆製品<br> |
| 1歳～2歳児                            | 子ども茶碗<br>軽く1杯   | 大人の<br>1/2           | 薄切り<br>1～2枚  | 1/2<br>切れ | 1/2個  | 1/6丁     |
| 3歳～5歳児                            | 子ども茶碗<br>1杯     | 大人の<br>2/3           | 薄切り<br>1～2枚  | 2/3<br>切れ | 1/2個  | 1/4丁     |
| 大人                                | 大人茶碗<br>1杯      | 生なら両手1杯<br>加熱後なら片手1杯 | 薄切り<br>2～3枚  | 1切れ       | 1個    | 1/3丁     |

| 1日の目安量   |           |
|----------|-----------|
| 果物<br>   | 牛乳乳製品<br> |
| 100～150g | 300～400ml |
| 150g     | 300～400ml |
| 200g     | 200ml     |

## 目次

### ・平日のレシピ

3～4ページ



### ・お弁当の日のレシピ

5～6ページ



### ・休日のレシピ

7～8ページ



### ・野菜が苦手なお子さんへ

9～12ページ



### ・おやつは食事の一部

13～14ページ





# 平日のレシピ

**朝食** エネルギー 538kcal 食塩 1.7g



**Point**

・野菜を切っておけば、あとはいつもの目玉焼きを作る要領で。他の野菜でも代用できます。

## 巣ごもり卵

ごはん  
パパ 200～250g  
ママ 150～200g  
子ども 80～120g

**材料 (3人分)**

卵 3個 油 小さじ1  
キャベツ 4枚 (240g) 食塩 小さじ1/2  
ブロッコリー 1/3株 (90g) 水 大さじ1と1/2  
ハム 3枚 (36g)

**作り方**

- キャベツ、ハムはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。
- フライパンに油を熱し、キャベツとハムを入れて軽く炒める。
- ブロッコリーを加え、塩で味を調える。
- 3か所くぼませて、卵を1個ずつ割り入れる。水を回し入れ、ふたをして卵が好みのカタさになるまで中火で加熱する。

オレンジ(1人分)1/2個 牛乳(1人分)150ml

**昼食** エネルギー 581kcal 食塩 2.9g



**Point**

・簡単に済ませがちな麺類を1品で栄養バランスが整うようにしたメニューです。  
・麺の中の野菜を嫌がる子には、ごく細いせん切りにする、色の薄い野菜(玉ねぎ、もやしなど)にする、混ぜる量を少量にするなどもおすすめです。

## 和え麺 (ナムルうどん)

**材料 (3人分)**

ゆでうどん 3玉 すりごま 大さじ3  
ツナ缶 2缶(150g) ごま油 大さじ1  
もやし 3/5袋(150g) A | しょうゆ 大さじ1と1/2  
小松菜 3/4束(150g) 塩 小さじ1/4  
にんじん 30g こしょう 大人用少々

**作り方**

- 小松菜は2cmの長さに切る。太い茎は半分の太さに切る。
- にんじんはせん切りにし、大きい鍋で1分ほどゆでる。
- もやし、小松菜、ゆでうどんを加え、さらに1分ゆでる。
- ざるにあけて湯をしっかりと切り、Aを合わせたボウルに入れ、水気をきったツナ、すりごまを加えて和える。大人はお好みでこしょうを振りかける。

## さつまいもとりんごのレモン煮

**材料 (3人分)**

りんご 1個(210g)  
さつまいも 3/4本(180g)  
レモン汁 大さじ1/2  
砂糖 小さじ2  
シナモン 大人用少々

**作り方**

- りんごは皮つきのままくし形切り、さつまいもは皮つきのまま半月切りにする。
- 鍋にさつまいもとりんご、砂糖、レモン汁を入れ、ひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 大人はお好みでシナモンを振りかける。

**Point**

・おやつにもピッタリです。

**夕食** エネルギー 601kcal 食塩 2.2g



ごはん  
パパ 200～250g  
ママ 150～200g  
子ども 80～120g

## マーボ豆腐

**材料 (3人分)**

もめん豆腐 450g 水 150ml  
豚ひき肉 150g 中華スープの素 小さじ1強  
長ねぎ 1本(90g) 片栗粉 小さじ2  
しいたけ 3個(60g) 豆板醤 大人用適宜  
にんにく 少々 しょうゆ 大さじ1  
生姜 少々 A | 酒 大さじ1と1/2  
油 大さじ1 甜面醤 大さじ1と1/2

※甜面醤の代わりに  
みそ(小さじ2と1/4)+砂糖(小さじ1)でもよい。

**作り方**

- 長ねぎ、しいたけ、にんにく、生姜をみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、長ねぎ、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。ひき肉としいたけを加えて炒め、Aの調味料を加えて炒め合わせる。
- 水切りし1.5cm角に切った豆腐を加えてひと混ぜし、水と中華スープの素を加えて1～2分煮る。
- 同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。大人はお好みで豆板醤を加えてもよい。

**Point**

・市販の素がなくても、おうちにある調味料で作ることができます。  
・みじん切りの野菜や肉などはとろみをつけると食べやすくなります。

## 甘酢あえ

**材料 (3人分)**

トマト 小1個(120g)  
なす 中1本(80g)  
きゅうり 1/2本(50g)  
酢 大さじ1  
砂糖 小さじ2  
塩 小さじ1/4

**作り方**

- トマト、なすは小さめの乱切りに、きゅうりは半月切りにする。
- なすはラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。
- 調味料を合わせ、野菜を加えて混ぜ合わせる。

**Point**

・甘酸っぱい味付けはお子さんも大好きです。少量のごま油を入れてもおいしいです。



# お弁当の日のレシピ

## 朝食

エネルギー 462kcal 食塩 2.4g



ぶどうのロールパン  
 パパ 3個(120g)  
 ママ 2個(80g)  
 子ども 1個(40g)  
 パター 1人分(5g)

ヨーグルト (1人分) 100g  
 バナナ (1人分) 1/2本

## 塩こうじのピラフ

■材料 (作りやすい量・4人分)

米 2合(300g) 玉ねぎ 1/2個(100g)  
 鶏もも肉 120g パプリカ 1/2個(60g)  
 むきえび 80g しめじ 1パック弱(80g)  
 トマト 中1個(160g) 塩麹 大さじ2

■作り方

- ①米はといでざるにあげておく。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、えびとともに塩麹をまぶしておく。
- ③トマトはへたや固いところを取り除く。玉ねぎはみじん切り、パプリカは1cm角に切る。
- ④炊飯器に米を入れる。米の中心にトマトを置き、水を2合の目盛りに合わせる。トマトのまわりに、鶏肉、えび、玉ねぎ、パプリカ、しめじを乗せて炊く。
- ⑤炊き上がったら、トマトの皮を取り、よくかき混ぜ、10分ほど蒸らす。

Point

- ・塩麹が鶏肉やえびをやわらかくし、うまみを引き出します。
- ・トマトを丸ごと入れて炊飯器で炊き上げます。

## 昼食

エネルギー 586kcal 食塩 2.2g



## ごまドレ和え

■材料 (3人分)

じゃがいも 小1個(75g) ごまドレッシング 大さじ1  
 ブロッコリー 1/3株(75g) マヨネーズ 大さじ1  
 ウインナー 3本(45g)

Point

- ・お弁当の定番、ブロッコリーとウインナーを組み合わせて。

## 夕食

エネルギー 532kcal 食塩 2.4g



## ひじきサラダ

■材料 (3人分)

乾燥ひじき 6g 大豆水煮 45g  
 きゅうり 3/4本(75g) 酢 大さじ1  
 にんじん 30g しょうゆ 小さじ1  
 しめじ 1/3パック(30g) ごま油 大さじ1/2

■作り方

- ①ひじきは水で戻す。きゅうり、にんじんはせん切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②ひじき、にんじん、しめじ、大豆はそれぞれゆでる。
- ③調味料を合わせておき、②ときゅうりを和える。  
\*お好みで大人用にはわさびを加えてもおいしいです。

## ラップで卵焼き

■材料 (3人分)

卵 3個(150g) 片栗粉 小さじ1と1/2  
 にんじん 2cm(15g) 砂糖 小さじ2  
 青ねぎ 1本(6g) しょうゆ 小さじ3/4  
 水 大さじ3

Point

- ・卵1個分で卵焼きが作れます。中に入れる具や味付けはお好みで。

■作り方

- ①じゃがいもは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。ウインナーは一口大に切る。
- ②じゃがいも、ブロッコリー、ウインナーをゆでる。
- ③②をボウルに入れ、ごまドレッシングとマヨネーズで和える。

## ハッシュドビーフ

■材料 (3人分)

牛肉薄切り 150g トマトケチャップ 大さじ1と1/2  
 トマト 中1/3個(60g) ウスターソース 大さじ2と1/2  
 玉ねぎ 中1個(150g) コンソメ 2/5個  
 マッシュルーム 3個(30g) こしょう 大人用少々  
 オリーブ油 大さじ1/2 バター 小さじ1  
 小麦粉 大さじ1と1/2 ブロッコリー 1/3株(90g)  
 水 300ml

■作り方

- ①牛肉は一口大に切る。トマトは皮をむき、さいの目に、玉ねぎはくし形に、マッシュルームは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けゆでておく。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、牛肉、玉ねぎ、マッシュルームを加え、8割ほど火が通るまで炒め、小麦粉を振り入れ、さらに炒める。
- ③トマト、水、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメを加え煮立たせる。
- ④とろみがついてきたら弱火にし、10分くらい煮込み、バターを加えて、さらに弱火で5分ほど煮る。
- ⑤大人用にはお好みでこしょうを加える。
- ⑥器にごはんを盛り付け、ハッシュドビーフを盛り、ブロッコリーを添える。

Point

- ・市販のルウを使わずに、おうちにある材料で作ります。

Point

- ・ひじきは煮物だけでなく、サラダにも使えます。

■作り方

- ①にんじんはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに片栗粉、砂糖、しょうゆ、水を入れて混ぜる。卵を加えて混ぜ合わせ、さらに青ねぎ、にんじんも加えて混ぜる。
- ③深みのある耐熱容器にラップを敷き、②の1人分を流し入れ、上にラップはかけずに、電子レンジ600Wで50秒加熱する。
- ④菜箸で混ぜ、再度30秒加熱する。  
\*液体の部分がある場合は、さらに10秒ずつ加熱していく。
- ⑤熱いうちに、容器に敷いているラップで細長く包んで形を整え、あら熱が取れるまで冷ます。
- ⑥冷めたら切り分ける。同様にして残り2個も作る。

間食に  
 牛乳 (1人分) 150ml  
 ブドウ (1人分) 8粒  
 エネルギー 148kcal  
 食塩 0.2g

