

③1 切干大根のサラダ



材料 (1人分)

切干大根	6g
ほうれん草	22g
ハム	10g
A	[
	砂糖 0.4g
	しょうゆ 1g
すりごま	1g
マヨネーズ	8g

作り方

- ①切干大根は水で戻し、2cmくらいに切って、Aで煮て、下味をつけておく。
- ②ほうれん草はゆでて、1cm幅に切っておく。
- ③ハムは細切りにする。
- ④①～③を混ぜ、すりごま、マヨネーズで和える。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ やわらかく煮て食べることが多い切干大根ですが、噛みごたえを残してサラダや和え物に加えてもおいしく食べられます。
- ❖ 切干大根をよく煮るとやわらかくなってしまいますので、煮すぎず、固さを残すのがポイントです。

32 岩石揚げ



材料 (1人分)

ゆで大豆	25g	
さつま芋	20g	
ひじき	1.4g	
にんじん	3.5g	
衣	卵	6g
	小麦粉	11g
	しょうゆ	0.7g
	砂糖	0.5g
揚げ油		

作り方

- ①さつま芋、にんじんは1.5cm角に切る。
- ②ひじきは戻しておく。
- ③衣の材料を混ぜ、①、②と大豆をさっくり混ぜ合わせ、一口大に揚げる。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ 岩石のような見た目と歯ごたえが特徴です。
- ❁ しっかり噛むことでいろいろな味が味わえます。

33 かみかみかき揚げ



材料 (1人分)

大豆水煮	10g
むきえび	15g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
ひじき	0.5g
ちくわ	5g
パセリ	0.3g
A	
天ぷら粉	8g
卵	7g
水	適量
油	適量

作り方

- ①むきえびは、背わたを除く。たまねぎは2cmの長さの薄切り。にんじんは千切り。ひじきは水に戻す。ちくわは3mm幅の輪切り。パセリはみじん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせて衣を作った中に、大豆水煮と①を混ぜ合わせる。
- ③油で色よく揚げる。

おすすめ & かみかみ ポイント!

- ❖ 大豆、えび、ひじき、ちくわと噛み応えのある食材をふんだんに使って、また健康な歯のもとになるカルシウムを豊富に含んでいる食材を使っています。
- ❖ 「あ〜ん」と大きな口を開けて噛み取り、モグモグと大きく口を動かして食べることで、噛むことを意識していただけます。

34 いわしコロッケ



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ “いわし”は、健康な歯のもとになるカルシウムがたっぷり!! プラス、コロッケに弾力を増してくれます。
- ❁ 子どもたちに人気のあるコロッケにいわしが入っていて、漁港のまち“境港”らしさを感じるかみかみメニューです。

境港市保育所給食

材料
(1人分)

じゃがいも	35g
いわしミンチ	10g
にんにく	少々
たまねぎ	8g
塩・こしょう	少々
A	
小麦粉	5g
卵	5g
パン粉	6g
油	適量
ケチャップ	適量

作り方

- ①じゃがいもは、皮をむいて適当な大きさに切り、柔らかくなるまで煮てマッシャーでつぶしておく。にんにく・たまねぎは、みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく・たまねぎを炒める。
- ③①のじゃがいも・にんにく・たまねぎ・いわしミンチを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をつける。食べやすい大きさに形を整えておく。
- ④③に小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけて、油でこんがり揚げてください。

35 げんげんコロッケ

日吉津村立日吉津保育所給食

材料 (1人分)

さつまいも	20g
かぼちゃ	20g
油	1g
豚ひき肉	15g
たまねぎ	10g
ひじき	0.2g
食塩	0.3g
カレー粉	0.2g
片栗粉	4g
玄米フレーク	10g
揚げ油	4g



作り方

- ①さつまいもは皮をむき、かぼちゃは皮つきのままゆでて、熱いうちにつぶす。
- ②たまねぎは、みじん切りにする。
- ③ひじきは、もどして湯かく
- ④油を敷き豚ひき肉、②を炒め、カレー粉、塩を入れ、ひじきも合わせ炒める。
- ⑤④の具材を、①に入れ混ぜる。
- ⑥⑤を丸め、水溶き片栗粉、粗くくだいた玄米フレークを付け、油で色よく揚げる。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ 玄米フレークは、粗くくだいて使用します。
- ❖ 旬のもの(かぼちゃ、さつまいも)を食べて、衣の玄米をしっかり噛んで元気に過ごそうと子ども達に話しています。
- ❖ 玄米のゲンと元気のゲンでげんげんコロッケです。

36 切干大根のごま和え



材料 (1人分)

切干大根	4g
昆布(煮物用)	1.7g
にんじん	3g
小松菜	15g
すりごま(黒)	0.8g
しょうゆ	1.5g
砂糖	0.5g
酢	1.5g

作り方

- ①切干大根と昆布を、水でもどししておく。
- ②切干大根は適度な長さになり、昆布は千切りにする。
- ③②をしょうゆ、砂糖、酢の調味料で煮る。
- ④小松菜、にんじんは、千切りにしてゆでる。
- ⑤③④を合わせ、ごまで和える。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

❁ 昆布は、あまり細く切らないようにします。

37 切干大根の卵焼き

材料 (1人分)

卵	30g
ほうれん草	10g
にんじん	5g
切干大根	2g
白ねぎ	5g
ごま油	0.5g
濃口しょうゆ	2g
砂糖	1g

作り方

- ①切干大根は水で戻しておく。
- ②切干大根、にんじん、白ねぎは千切り又はみじん切りにし、ごま油で炒め水少々と調味料を入れて煮る。
- ③ほうれん草はゆでて細かく切る。
- ④卵を溶き②③を混ぜ合わせ焼く。



おすすめ & かみかみ ポイント!

- ✿ 子どもも好きな卵焼きに、切干大根を加えました。
- ✿ やわらかい卵焼きに切干大根を加えることで栄養価もアップ。
- ✿ 乾物の食感で噛む回数が増えます。

38 こんにゃくのちりちり

大山町保育所給食

材料
(1人分)

こんにゃく	30g
マヨネーズ	7g
こいくちしょうゆ	0.7g
かつお節	0.5g
塩(塩もみ用)	適量

作り方

- ①こんにゃくを一口大にちぎり、塩もみをして水で洗い水気をきる。
- ②フライパンで水分が蒸発し、ちりちりと音がするまで炒める。
- ③マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせ②を和える。
- ④皿に盛り、かつお節をトッピングする。



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ✿こんにゃくのにおいが気になるようなら下ゆでしてから冷ましてちぎってください。
- ✿こんにゃくを炒めて和える簡単献立です。子どもと一緒にちぎって作ってください。
- ✿レタスをしいたり、ミニトマトを添えると彩りがよくなります。

39 コーンフレークコロッケ

南部町保育園給食



材料 (1人分)

じゃが芋	40g
牛ひき肉	20g
たまねぎ	15g
ピーマン	3g
にんじん	5g
サラダ油	1g
小麦粉	5g
卵	5g
コーンフレーク	6g
揚げ油	適量

作り方

- ①じゃがいもはゆでて潰しておく。
- ②たまねぎ・ピーマン・にんじんはみじん切りにし、牛ひき肉と一緒に炒める。
- ③①と②を混ぜ合せ、小判形に形を整える。
- ④③を小麦粉・卵・コーンフレークと順番に衣をつけて、油で揚げてできあがり。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

❖ コーンフレークを衣として使うことで、カリカリとなりしっかり噛むことができます。

④ 切干大根と牛肉の混ぜご飯

材料
(1人分)

白米	50g
牛肉	10g
切干大根	3g
糸こんにゃく	5g
にんじん	5g
グリーンピース	3g
サラダ油	1g
料理酒	2g
砂糖	1g
しょうゆ	3g
だし汁	50cc

作り方

- ①お米は普通に炊く。
- ②切干大根は洗ってゴミを除き、水に浸して戻し、ざく切りにする。
- ③牛肉は細切りにし、にんじんは千切り、糸こんにゃくは3～4cmに切る。
- ④鍋に油を熱し、②と③を炒め、だし汁(50cc)、調味料を加えて煮る。
- ⑤グリーンピースはさっとゆでておく。
- ⑥ご飯に④⑤を混ぜてできあがり。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ 切干大根は、戻し方や煮かたを工夫することでよく噛むことができます。
- ❁ 牛肉と一緒に炒め煮をし、すき焼き風みたいな味付けで食べやすいです。

④1 鶏肉と根菜の黒酢煮



材料 (1人分)

鶏もも肉	30g
れんこん	18g
ごぼう	12g
干しいたけ	1/2枚
こんにゃく	20g
にんじん	18g
いんげん	1本
サラダ油	小さじ1/2
出し汁	カップ1/4
しょうゆ	小さじ1弱
砂糖	小さじ1弱
酒	小さじ1弱
黒酢	大さじ1/2

作り方

- ①れんこん、ごぼう、にんじんは乱切り。とり肉、こんにゃくは一口大に切る。干しいたけは水に戻してそぎ切りにする。
- ②鍋に油を熱してとり肉、れんこん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃくを入れて軽く炒め、出し汁、調味料を加えてにんじんも入れて煮る。
- ③煮汁がなくなる前に、ゆでて2cmに切っておいたいんげんを加える。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

❖ 一つ一つの素材をしっかり噛んで味わいましょう!

⑫ 牛肉とれんこんの炒め物・ 野菜のうすくず汁・揚げごぼう

材料
(1人分)

■牛肉とれんこんの炒め物

牛肉(もも) …… 20g	たまねぎ…………… 10g
[塩…………… 0.2g	にんにく…………… 0.2g
酒…………… 1g	油…………… 小さじ1/3
れんこん…………… 30g	[砂糖…………… 少々
にんじん…………… 10g	しょうゆ小さじ 1/3

■野菜のうすくず汁

大根…………… 10g	だし汁…………… 200cc
にんじん…………… 10g	塩…………… 少々
しいたけ…………… 10g	しょうゆ…小さじ1/3
白菜…………… 10g	片栗粉…………… 2g
ねぎ…………… 5g	水…………… 5cc

■揚げごぼう

ごぼう…………… 30g	塩…………… 少々
片栗粉…………… 1g	油…………… 2g



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

(牛肉とれんこんの炒め物)

- ❖ れんこんのシャキシャキ感がおいしいです。

(野菜のうすくず汁)

- ❖ あったかくておいしいです。
- ❖ 煮過ぎないようにしましょう!

(揚げごぼう)

- ❖ 揚げ過ぎないのがコツ!!
- ❖ しっかり噛んで味わいましょう。

作り方

(牛肉とれんこんの炒め物)

- ①牛肉は細切りにして塩、酒で下味をつけておく。
- ②れんこんとにんじんは、いちょう切りにする。
- ③たまねぎは、くし切りにする。
- ④にんにくは、みじん切りにする。
- ⑤みじん切りにしたにんにく、牛肉を油でさっと炒めて②と③を加える。
- ⑥野菜に火が通ったら砂糖、しょうゆで調味する。

(野菜のうすくず汁)

- ①大根、にんじんはいちょう切りにする。しいたけは8等分に切る。白菜はざく切りにする。すべてだし汁に入れて煮る。
- ②火が通ったら、塩、しょうゆで調味し、片栗粉を水5ccで溶いて加え、とろみをつける。
- ③碗に盛り、お好みで白髪ねぎを添える。

(揚げごぼう)

- ①ごぼうは2cmの長さの斜め切りにして、水にさらした後水気を取っておく。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③塩をまぶす。

43 ごぼうつくね

材料
(1人分)

ごぼう	20g
ひき肉	40g
しょうが	1g
ひじき	1g
片栗粉	3g
酒	2cc
みそ	1g
食塩	0.1g
油	適量

作り方

- ①ごぼうはさがきにし水にさらす。ひじきは水で戻し細かく切っておく。しょうがはみじん切りにする。
- ②ひき肉、ごぼう、しょうが、ひじき、片栗粉、酒、みそ、食塩を混ぜあわせ丸める。
- ③フライパンに油をひいてじっくり焼く。
※オーブンで焼く場合は170℃で約15分焼く。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

❖ ごぼうが入っていて、しっかり噛みごたえのあるつくねです。

44 かみかみ海藻サラダ

材料
(1人分)

海藻ミックス(乾)	1g
切干大根	2g
にんじん	5g
ゆで大豆	10g
ちりめんじゃこ	2g
しょうゆ	3cc
酢	3cc
砂糖	2g
ごま油	適量

作り方

- ①海藻ミックス、切干大根は水で戻して食べやすい大きさに切り、さつとゆでて水気を切っておく。
- ②にんじんは千切りにしてゆで、ゆで大豆は湯通ししておく。
- ③それぞれゆでた材料とちりめんじゃこをしょうゆ、酢、砂糖、ごま油であえる。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

❁ いろんな硬さの食材が入っています。

45 大豆入りドライカレー

日野町保育所給食

材料
(1人分)

合ひき肉 … 50g	水 …………… 30g	
たまねぎ … 30g	油 …………… 0.3g	
にんじん …… 5g	片栗粉 …… 0.6g	
セロリ …… 5g	大豆(乾燥)…4g	
にんにく … 0.5g	米 …………… 50g	
しょうが … 0.5g	A {	
なす …… 30g		コンソメ …1g
ピーマン … 10g		しょうゆ …1g
トマト …… 20g		砂糖 ……1.2g
	カレー粉 0.4g	



作り方

- ①大豆は軽く水洗いし、2時間つけておく。漬けた豆を油で揚げる。
- ②たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、トマトは1cm角に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③なすは皮をむいて1cm角に切り、水につけてアク抜きをする。
- ④鍋に油を熱してにんにく、しょうがを炒め合ひき肉、野菜を炒める。
- ⑤火が通ったところで水、トマトを入れ煮る。
- ⑥煮立ったらアクを取り、Aを加え味を調べて弱火で煮る。水とき片栗粉でとろみをつけ仕上げる。
- ⑦器にごはんを盛りドライカレーをかけて、上に大豆をふりかけて出来上がり！

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ 大豆を固めに揚げるのがポイントです。大豆を揚げることにより香ばしくなります。
- ❖ 大豆、ひき肉が口の中でばらけるので噛む回数が増えます。

④ あゆのカリカリチーズやき・ ほねせんべい・切干大根サラダ



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ 衣にスライスアーモンドを入れてカリカリに焼くことで噛みごたえができます。
- ❁ 魚の骨、チーズでカルシウムたっぷりです。
- ❁ おすすめのつけ合わせは切干大根サラダです。よりかみかみになります。

材料
(1人分)

■あゆのカリカリチーズやき

あゆ …… 40g 粉チーズ …… 1g
 塩 …… 0.2g にんにく …… 0.1g
 パン粉 …… 3g アーモンド …… 2g
 パセリ …… 0.1g *あゆの代わりに
 オリーブ油 …… 1g あじでも良いですよ。

■ほねせんべい

骨・片栗粉・油

■切干大根サラダ

切干大根 …… 5g きゅうり …… 10g
 にんじん …… 10g コーン缶 …… 1g
 マヨネーズ …… 5g

作り方

(あゆのカリカリチーズやき)

- ①あゆを3枚におろし、身の方に塩をふる。
- ②パセリをみじん切りにする。
- ③パン粉、粉チーズ、にんにく、スライスアーモンド、パセリをオリーブ油で混ぜて魚の上にかき、オーブンで焼く(160℃で10~15分。様子を見ながら焼く。)

(ほねせんべい)

- ①三枚おろしの骨に片栗粉をまぶしてカリカリに揚げる。

(切干大根サラダ)

- ①切干大根を水で戻し、2cmくらいに切ってゆでる。
- ②きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにしてゆでる。
コーンもゆでる。
- ③①、②をマヨネーズで和える。

47 ごぼうサラダ

江府町立子供の国保育園

材料
(1人分)

ごぼう	15g
粒コーン	10g
ツナ	15g
にんじん	8g
きゅうり	10g
A	
白ごま	1g
しょうゆ	1.5g
マヨネーズ	4g
酢	適量

作り方

- ①ごぼうは3cm長さの千切りにし、沸騰した鍋に、酢を少し入れゆでる。(酢は適量)
- ②にんじん、きゅうりは3cm長さの千切り、ツナは油をきってほぐし、にんじん、きゅうり、コーンはゆでて冷ましておく。
- ③①②を絞ってAと混ぜ合わせ、味を調える。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ ごぼうからアクが出るので、ゆでる時に酢を少量使います。また、混ぜ合わせる時にごぼうやコーンから、水が出やすいのでよく水気をきります。

48 鶏の変わり衣揚げ

江府町立子供の国保育園

材料 (1人分)

鶏もも肉	40g
しょうゆ	2g
酒	0.5g
しょうが汁	0.5g
にんじん	10g
ごぼう	10g
片栗粉	4g
コーンスターチ	4g
揚げ油	適量

作り方

- ①鶏肉を一口大に切って、酒、しょうが汁、しょうゆに漬けておく。
- ②にんじんとごぼうを2cm長さの千切りにする。
- ③①②を合わせて片栗粉、コーンスターチを加え混ぜる。
- ④鶏肉に野菜をつけながら、油で揚げる。



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

❁ 鶏のから揚げときんぴらごぼうが一緒になったような料理ですが、子どもたちは鶏のから揚げが大好きなので、一生懸命噛んで食べてくれます。ごぼうはささがきでもいいです。