



～卵・乳製品を除去、代替食品を使って作るから安心～

美浜町保育園 給食レシピ

vol.3

美浜町こども未来課

はじめに

美浜町では、食物アレルギーがある子もいない子も、みんなが安心して同じ給食を楽しめる献立作りに積極的に取り組んでいます。平成26年度より、食物アレルギー児だけでなくすべての園児が対象となる給食から、アレルギーの原因となる食材（卵・乳製品）を除去し、それに代わる食材で栄養価を補いながら、安心しておいしい給食を提供する試みを続けています。

この取り組みは、近年「食物アレルギーのある子どもへの対応」の強化が求められている中で、全員が一緒に同じ給食を食べられる献立を増やすとともに、誤食事故を未然に防ぐ効果も期待されています。また、正確な情報に基づく原材料の選定や調理方法の工夫により、子どもたちにとってもおいしく楽しい給食が実現しています。

食は子どもの生命維持や健康的な発育の基盤であり、心身の成長に大きな影響を与える重要なものです。美浜町では、こうした考えのもと、食に対する関心を育み、豊かな食体験を通して子どもたちが食を営む力を身につけられるように努めています。畑づくりやクッキングなどの活動を通じて、楽しみながら食べる喜びを感じられる環境づくりを目指しています。

本レシピ集は、既存のレシピ集の内容に加え、新たに追加されたレパートリーを盛り込み、改訂したものです。保育園に通う子どもたちの家庭はもちろん、地域の家庭でも簡単に安心かつ栄養バランスの良い食事作りに活用していただけることを願っています。

令和8年3月



美浜町給食検討会
美浜町みずうみ保育園
美浜町せせらぎ保育園
美浜町あおなみ保育園

もくい

○アレルギー代替食材（市販商品のいろいろ）	・	2, 3
○レシピの見方	・	4
○主食		
・鶏そば	井	5
・ビビンバ	・	5
・大豆入り	キーマカレー	6
○主菜		
・ハンバーグ	・	7
・さつまいもの	コロケ	7
・ヒヨコリン	ケイト	8
・チキン	ナゲット	8
・豚肉	のかりと揚げ	9
・鶏肉	と大豆のトマト煮	9
・白身魚	のフライ	10
・鮭	のフライ	10
・鮭	の塩麩焼き	10
・白身魚	のかば焼き	11
・魚	の照り焼き	11
・揚げた	らのおろしかけ	11
・トーフ	ミール煮	12
・カレー	肉じゃが	12
・マカロニ	グラタン	13
・きのこ	とさつまいものオーブン焼き	13
○副菜		
・中華風	サラダ	14
・コールス	ローサラダ	14
・中華風	コンスープ	15
・豆乳	汁	15
・豆乳	コンシチュー	16
・パン	プキンポタージュ	16
・もやし	しらめ汁	17
・たぬき	汁	17
○手作		
・スイート	ポテトケーキ	18
・しっとり	もちドーナツ	18
・もち	ちドーナツ	19
・豆腐	ドーナツ	19
・米粉	バナナケーキ	19
・米芋	みたまらし団子	20
・くり	スリマズ	20
・手作	りぶど	21
・黒砂糖	糖くず	21
○掲載		
・レシピ	栄養価一覧	22



アレルギー代替食材

卵・乳製品を除去し、豆乳や豆腐製品、じゃがいも等で代替しています。

豆乳	豆乳ヨーグルト	豆乳ホイップ
 <p>シチュー、グラタン、蒸しパン等を作るときに牛乳がわりに使います。</p>	 <p>豆乳を乳酸菌で発酵した植物性ヨーグルトです。フルーツのヨーグルト和え等に使います。</p>	 <p>大豆成分を使用したホイップです。キメが細かく、なめらかなホイップです。生クリームと同様に泡立てて使います。</p>
トーフミール (粉豆腐)	ゆば	豆腐・じゃがいも
 <p>トーフミールは粉末状の高野豆腐で、大豆由来の良質なたんぱく質、カルシウム、食物繊維が豊富です。保育園では炒り卵の代わりや、野菜・きのこの炒め煮に使います。</p>	 <p>ゆばは大豆から作られており、良質のたんぱく質を多く含み、消化吸収にも優れています。すまし汁やスープ、和え物などに入れて使います。</p>	 <p>すりおろしたり、つぶしたりしてハンバーグなどのつなぎに使います。ふわふわした食感になります。</p>



アレルギー代替食材 市販商品のいろいろ

<p>ベーコン・ハム・ウィンナー (卵・乳を含まないもの)</p>	<p>かまぼこ・ちくわ・丸天 (卵・乳を含まないもの)</p>	<p>マヨドレ (卵・乳を含まないもの)</p>
 <p>特定原材料7品目を含まない商品です。</p>	 <p>卵・乳成分は使用していませんが、原材料の一部に小麦粉が使われています。</p>	 <p>植物油、酢、でんぷんを原料としたマヨネーズタイプの調味料です。</p>
<p>ライスパスタ</p>	<p>玄米マカロニ</p>	<p>コーンフレーク</p>
 <p>細長く成形してある米の乾燥麺です。茹で時間はほぼ同じなのでスパゲティの感覚で使えます。</p>	 <p>玄米や発芽玄米を使用した米粉パスタです。コシが強く、つるっとしたのどごし、もちもちとした食感が特徴です。</p>	 <p>卵・乳成分を含まず香ばしいとうもろこしのプレーン味を使っています。</p>
<p>上新粉</p>	<p>米粉ホットケーキミックス</p>	<p>カレールウ</p>
 <p>揚げ物の衣やホワイトソースの小麦粉の代わりに使います。</p>	 <p>米粉使用のふっくら、もっちりした食感のホットケーキミックスです。ドーナツや蒸しパンなどのおやつに使います。</p>	 <p>卵・乳・小麦を含まない粉末タイプのカレールウです。</p>

市販商品は原材料が変更になる場合がありますので、購入の際は必ず確認しましょう。小麦等を含む製品と共通の設備で製造している場合もあります。

レシピの見方

このレシピ集は、卵と乳製品を使わず、代替食材で作る給食メニューをまとめたものです。栄養バランスと美味しさにも配慮し、アレルギーの有無に関わらずどなたでも楽しめる内容です。

《材料》

幼児1人分の分量を示しています。大人は2倍が目安です。子ども2人、大人2人の分量を料理する場合は、6人分を目安にしてください。また、年齢や個人差に応じて分量を調整してください。

中華風コーンスープ

代替食材



ゆば(乾燥)

材料	1人分(g)	6人分(g)	目安
チンゲン菜	15	90	1/2株
えのきたけ	10	60	1/3袋
ゆば(乾燥)	2	12	
クリームコーン缶	30	180	
鶏がらスープの素	2	12	大さじ2
塩・こしょう	少々	少々	
片栗粉	1	6	小さじ2
ごま油	0.5	3	小さじ3/4
水	150	900	4.5カップ



【作り方】

- ①チンゲン菜はざく切り、えのきたけは3~4等分します。
- ②鍋に水を煮立て、鶏がらスープの素とクリームコーン、えのきたけ、チンゲン菜の順で入れ火を通す。
- ③水溶き片栗粉をいれとろみをつけ、割りざくしたゆば、ごま油をいれる。



主食

美浜町保育園給食レシピ

子どもたちに人気の丼ぶり。卵なしでもおいしく仕上がるレシピです。お肉と野菜の風味を引き立てるトーフミールのそばろを混ぜて食べる、箸が止まらないメニューです。

鶏そばろ丼

材料	1人分(g)	6人分(g)	目安
米	60	360	2.4合
鶏ひき肉	30	210	
生姜	2	12	1片
酒	7	42	大さじ2・小さじ2.5
A 砂糖	3	18	大さじ2
しょうゆ	7	42	大さじ2・小さじ1
ほうれん草	20	120	
もやし	15	90	
にんじん	5	30	
しょうゆ	2	12	小さじ2
B 砂糖	1	6	小さじ2
すりごま	1	6	小さじ2
トーフミール	7	42	
水	30	180	
C 砂糖	2	12	大さじ2・小さじ1
しょうゆ	2.3	15	小さじ2.5



【作り方】

- ①米を炊く。
- ②鶏ひき肉は、みじん切りした生姜とAの調味料で煮る。
- ③ほうれん草は切ってから茹で、もやしは茹でる。にんじんはせん切りにして茹でる。野菜をBの調味料で和える。
- ④C調味料を鍋で加熱し、トーフミールをそばろ状に炒る。
- ⑤ごはん具材を彩りよく盛り付ける。

* 代替食材 *



トーフミール

ビビンバ

材料	1人分(g)	6人分(g)	目安
米	60	360	2.4合
牛肉	30	180	
にんにく	0.5	3	1/2片
ごま油	0.3	1.8	小さじ1/2
砂糖	3.6	22	大さじ2・小さじ1
A しょうゆ	3.6	22	大さじ1・小さじ2/3
みりん	0.6	3.6	小さじ1/2
酒	0.3	1.8	小さじ1/3
白いりごま	1	6	小さじ2
ほうれん草	25	150	6株
にんじん	10	60	1/2本
もやし	10	60	1/3袋
B 砂糖	1	6	小さじ2
しょうゆ	1.8	11	小さじ2
ごま油	0.3	1.8	小さじ1/2
トーフミール	7	42	
水	30	180	
C 砂糖	1.8	11	大さじ1・小さじ1
しょうゆ	2.3	14	小さじ2.5



【作り方】

- ①米を炊く。
- ②牛肉とみじん切りしたにんにくをごま油で炒め、Aで煮ていりごまを加える。
- ③ほうれん草は切ってから茹で、もやしは茹でる。にんじんはせん切りにして茹でる。野菜をBの調味料で和える。
- ④C調味料を鍋で加熱し、トーフミールをそばろ状に炒る。
- ⑤ごはん具材を彩りよく盛り付ける。

大豆入りキーマカレー

大豆入りカレーは、豊富なタンパク質と食物繊維が摂れるヘルシーな一品。ひき肉と刻んだ野菜で作るので、子供にも食べやすいです。



* 代替食材 *



卵・乳・小麦を
含まない粉末
タイプです。

アンパンマンカレールウ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安	
ターメリック ライス	米	60	360g	2.4合
	純カレー粉	0.4	2.4	少々
大豆水煮	15	90		
豚ひき肉	40	210		
にんじん	10	60	1/2本	
玉ねぎ	40	240	1個・1/4個	
おろしにんにく	0.2	1.2	1/2片	
おろし生姜	0.2	1.2	1/2片	
油	0.5	3	小さじ1	
カレールウ	6	36		
ソース	3	18	大さじ1	
だし汁(かつお節)	50	300	1.5カップ	

【作り方】

- ①野菜をみじん切りにする。
 - ②鍋で油を熱し、おろしにんにくと生姜を炒める。③豚ひき肉と①を加えて炒め、玉ねぎが透き通ったらだし汁を加える。
 - ④大豆水煮を加えて煮込み、火を止めてカレールウを溶かす。
 - ⑤再加熱し、ソースで味を調える。
- ※ターメリックライス:米1カップに純カレー粉1gを混ぜて炊く。

子どもたちに大人気のカレー。南瓜、なす、トマトの入った夏野菜カレーや里芋、大根の入った冬野菜カレーなど、季節の野菜をたくさん入れて、カレーが楽しめます♪



ハンバーグ

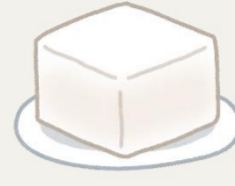
子どもたちが喜ぶハンバーグをみんなで同じ味が楽しめる、簡単でおいしいレシピです！

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
牛ひき肉	20	120	
豚ひき肉	20	120	
塩・こしょう	少々	少々	
じゃがいも	10	60	1/2個
木綿豆腐	5	30	1/10丁
トーフミール	1	6	
玉ねぎ	20	120	1/2個
油	1	6	大さじ1/2
ケチャップ	3	18	大さじ1・小さじ1/2
ソース	0.6	3.6	小さじ1/2
みりん	0.6	3.6	小さじ1/2
砂糖	0.1	0.6	小さじ1/4
水	適量	適量	

* 代替食材 *



じゃがいも



豆腐



トーフミール



【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。じゃがいもはすりおろす。
- ②材料をしっかりと混ぜ合わせ、小判型に形成しオーブンで焼く。

ハンバーグいろいろ



豆腐、ひじきを入れた豆腐ハンバーグ



豆乳、パン粉を入れたハンバーグ

さつまいものコロック



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
さつまいも	50	300	大1本
牛ひき肉	5	30	
豚ひき肉	5	30	
塩・こしょう	少々	少々	
しょうゆ	0.2	1.2	少々
玉ねぎ	10	60	1/3個
にんじん	10	60	1/2本
小麦粉	6	36	大さじ4
水	適量	適量	
マヨドレ	1	6	小さじ1・1/2
パン粉	8	48	1カップ
揚げ油	適量	適量	

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、ひき肉と炒める。
- ②さつまいもは蒸すか茹でて①と塩、こしょう、しょうゆと混ぜ、小判型に形を整える。
- ③②を小麦粉、水、マヨドレを混ぜた液にくぐらせ、パン粉をつけて揚げる。
※さつまいものかわりに、じゃがいもやかぼちゃを入れてもよい。

子どもたちに人気のメニューも卵、乳製品を使わず作っています。
卵でなくても、衣はくっつきます♪ マヨドレは揚げ物と相性がよく、
おいしくできますよ♪

* 代替食材 *



マヨドレ

ヒョンリンケイ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
鶏もも肉	50	300	
しょうゆ	1	6	小さじ1
酒	1	6	小さじ1
マヨドレ	3	18	大さじ1・小さじ1.5
片栗粉	7	42	大さじ5
揚げ油	適量	適量	
青ねぎ	3	18	1/2本
砂糖	2	12	大さじ1・小さじ1
しょうゆ	2	12	小さじ2
みりん	2	12	小さじ2
ごま油	0.8	4.8	小さじ1



【作り方】

- ①一口大に切った鶏もも肉は、しょうゆ、酒、マヨドレで下味をつける。
- ②①に片栗粉をからめて揚げる。
- ③調味料とみじん切りにしたねぎをあわせ火にかける。
- ④揚げた鶏肉にたれをからめる。



チキンナゲット

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
鶏ひき肉	35	210	
塩・こしょう	少々	少々	
木綿豆腐	30	180	1/2丁
玉ねぎ	10	60	1/3個
にんにく	0.1	0.6	
生姜	0.1	0.6	
マヨドレ	3	18	大さじ1・小さじ1.5
塩・こしょう	少々	少々	
上新粉	5	30	大さじ3・小さじ1
揚げ油	適量	適量	
ケチャップ	3	18	大さじ1・小さじ1/2
A ソース	0.5	3	小さじ1/2
みりん	0.5	3	小さじ1/2

【作り方】

- ①木綿豆腐は水切り後につぶす。玉ねぎはみじん切り、にんにくと生姜はすりおろす。
- ②鶏ひき肉に具材、マヨドレ、塩・こしょうを混ぜて成形し、上新粉をまぶして揚げる。
- ③A調味料を煮立たせソースにする。

子どもたちに大人気で、いつも笑顔がこぼれるメニューです！
 食べるたびに楽しい気持ちになれる特別な一皿をお届けします。



豚肉のかりと揚げ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
豚もも肉	40	240	
生姜	0.3	1.8	
酒	1	6	小さじ1
しょうゆ	0.8	4.8	小さじ3/4
片栗粉	5	30	大さじ3・小さじ1
じゃがいも	50	300	2.5個
揚げ油	適量	適量	
みりん	1	6	小さじ1
しょうゆ	2.8	16.8	小さじ2・2/3
砂糖	1.9	11.4	大さじ1・小さじ1
レモン汁	1	6	小さじ1



【作り方】

- ①一口大に切った豚肉は、生姜、酒、しょうゆで下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③じゃがいもはスティック状に切り、素揚げする。
- ④調味料を火にかけ、一煮する。
- ⑤揚げた豚肉、じゃがいもに④をからめる。



鶏肉と大豆のトマト煮



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
鶏もも肉	50	300	
しょうゆ	2	12	小さじ2
生姜	1	6	1片
じゃがいも	30	180	1.5個
片栗粉	12	72	大さじ8
揚げ油	適量	適量	
大豆水煮	10	60	
にんじん	15	90	2/3本
(冷)さやいんげん	5	30	
ケチャップ	8	48	大さじ3・小さじ1/2
しょうゆ	1.5	9	大さじ1/2
砂糖	3	18	大さじ2
水	35	210	1カップ・小さじ2

【作り方】

- ①一口大に切った鶏もも肉は、しょうゆ、すりおろした生姜で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③じゃがいもは一口大の大きさに切り、素揚げする。
- ④大豆水煮は水気をきる。にんじんはいちょう切り、冷凍さやいんげんは解凍し、1cm幅に切る。
- ⑤④を調味料で炊き、揚げた鶏肉、じゃがいもをからめる。

魚がちょっと苦手なお子さんでもパクパク食べられる、とっても人気のレシピをご紹介します。おいしく楽しみながら、たんぱく質やカルシウムをしっかりととれる、とっておきのメニューです。

代替食材



マヨドレ

🐟 白身魚のフライ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
赤魚 55g	1尾	6尾	
塩・こしょう	少々	少々	
小麦粉	5	30	大さじ3・小さじ1
水	適量	適量	
マヨドレ	少量	少量	
パン粉	8	48	1カップ・大さじ3
揚げ油	適量	適量	
ケチャップ	3	18	大さじ1・小さじ1/2
ソース	0.6	3.6	小さじ1/2
みりん	0.6	3.6	小さじ1/2



【作り方】

- ①赤魚に塩・こしょうをし、マヨドレを入れた水溶き小麦粉にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ②①を油で揚げる。
- ③調味料でソースを作る。

🐟 鮭のフライ



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
鮭 55g	1尾	6尾	
小麦粉	4	24	大さじ2・小さじ2
水	適量	適量	
マヨドレ	少量	少量	
パン粉	5	30	3/4カップ
(乾)パセリ	少々	少々	
揚げ油	適量	適量	
ケチャップ	4.2	25	大さじ1・小さじ2
ソース	0.8	4.8	小さじ1/2
みりん	0.9	5.4	小さじ1

【作り方】

- ①鮭をマヨドレを入れた水溶き小麦粉にくぐらせ、(乾)パセリを混ぜたパン粉をまぶす。
- ②①を油で揚げる。
- ③調味料でソースを作る。

🐟 鮭の塩麴焼き



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
鮭 55g	1尾	6尾	
塩麴	5	30	大さじ3

【作り方】

鮭に塩麴をからめて、オーブンで焼く。

🐟 白身魚のかば焼き

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
赤魚 55g	1尾	6尾	
小麦粉	5	30	大さじ1・小さじ1
揚げ油	適量	適量	
しょうゆ	2.4	14.4	小さじ2・1/3
さとう	2.4	14.4	大さじ1・1/2
みりん	1	6	小さじ1



【作り方】

- ①赤魚に小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ②調味料を煮立たせ揚げた魚にからめる。



🐟 魚の照り焼き

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
鯖 55g	1尾	6尾	
しょうゆ	5	30	大さじ1・小さじ2
みりん	3	18	大さじ1
酒	1.5	9	大さじ2/3

- ## 【作り方】
- 鯖を調味料につけてから焼く。

🐟 揚げたらのおろしかけ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
たら 55g	1尾	6尾	
片栗粉	8	48	大さじ5
揚げ油	適量	適量	
大根	20	120	1/10本
しょうゆ	3.5	21	大さじ1・小さじ1/2
みりん	3.5	21	大さじ1・小さじ1/2
水	9	54	大さじ3・小さじ2
かつお節	1	6	
こねぎ	3	18	5本程度



【作り方】

- ①かつお節でだしをとる。
- ②だし汁に調味料、大根おろしを入れ火を通す。
- ③揚げた魚に②の煮汁をかけ、小口切りしたねぎを散らす。

卵・乳製品除去の人気献立、トーフミールはふわふわ食感で味染み抜群。ご飯がすすむカレー肉じゃがも定番人気です。

* 代替食材 *



トーフミール

トーフミール煮



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
トーフミール	15	90	
鶏ひき肉	10	60	
生しいたけ	5	30	
にんじん	10	60	1/3本
ねぎ	5	30	3~5本
水	60	360	1カップ・4/5カップ
砂糖	3	18	大さじ2
しょうゆ	3.6	21.6	大さじ1・小さじ1/2
みりん	0.5	3	小さじ1/2
油	1	6	大さじ1/2

【作り方】

- ①鶏ひき肉、人参、生しいたけを油で炒める。
- ②水を加え煮て、柔らかくなったら調味料を加える。
- ③沸騰したらトーフミールと青葱を入れ、手早く炒り煮する。



カレー肉じゃが



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
牛肉スライス	20	120	
カレー粉	0.1	0.6	少々
じゃがいも	60	360	3個
玉ねぎ	30	180	1個
にんじん	15	90	2/3本
(冷)さやいんげん	5	30	
油	1	6	大さじ1/2
砂糖	3	18	大さじ2
しょうゆ	4	24	大さじ1・小さじ1
みりん	2	12	小さじ2
カレールウ	1.5	9	
水	50	300	1.5カップ

【作り方】

- ①じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形切り、にんじんは薄切り、さやいんげんは解凍し2cm幅にカットする。
- ②牛肉、野菜を炒め、カレー粉を入れる。
- ③水を加えて煮て、調味料とカレールウ、さやいんげんを加えて仕上げる。

普段の肉じゃがもカレー味でさらに食欲増進!

マヨドレを使ったソースを季節の野菜にからめ、オーブンで焼きます。簡単に作れて豪華に見えるごちそうレシピです。

マカロニグラタン

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
エリンギ	10	60	
しめじ	5	30	1/6株
えのきたけ	10	60	1/4株
ベーコン	8	48	
玉ねぎ	20	120	1/2個
油	0.5	3	小さじ1
玄米マカロニ	10	60	
上新粉	5	30	大さじ3・小さじ1
無調整豆乳	100	600	3カップ
水	適量	適量	
A コンソメ	0.8	4.8	
塩	0.1	0.6	ひとつまみ
こしょう	少々	少々	
うすくちしょうゆ	0.2	1.2	小さじ1/6
マヨドレ	2	12	大さじ1
(乾)パセリ	少々	少々	

【作り方】

- ①きのこ類は食べやすく切り、玉ねぎとベーコンは薄切りにし炒める。
- ②玄米マカロニを茹で、水気を切る。
- ③Aを混ぜてソースを作る。
- ④すべてを合わせてオープン皿に入れ、マヨドレを上にかけて焼く。
- ⑤パセリを散らして完成。

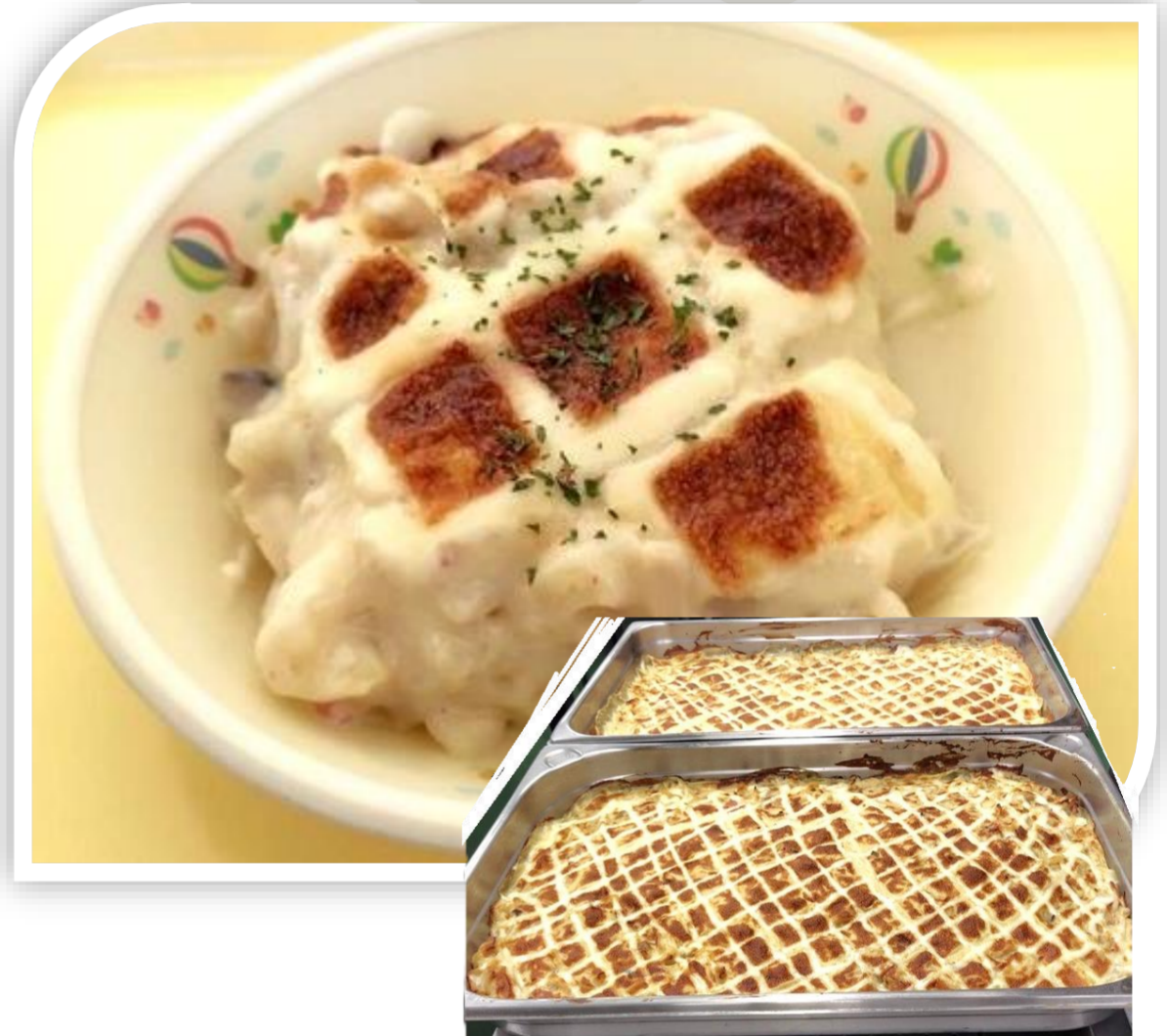
* 代替食材 *



ベーコン
(アレルギー対応)

マヨドレ

無調整豆乳



きのことさつまいものオーブン焼き



【作り方】

- ①さつまいもは5mm厚さの半月切りにし、蒸すか茹でて火を通しておく。しめじは食べやすく切り、玉ねぎとベーコンは薄切りにし炒める。
- ②Aを混ぜてソースを作る。
- ③すべてを合わせてオープン皿に入れ、焼く。
- ④パセリを散らして完成。

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
さつまいも	45	270	中1本
しめじ	10	60	1/3株
ベーコン	9	54	
玉ねぎ	11	66	1/3個
豆乳ホイップ	5.5	33	大さじ2
A マヨドレ	9	54	大さじ4.5
うすくちしょうゆ	0.8	4.8	小さじ4/5
こしょう	少々	少々	
(乾)パセリ	少々	少々	

* 代替食材 *



ベーコン
(アレルギー対応)

豆乳ホイップ

野菜が苦手な子ども、ちょっとずつ食べられるようになる魔法のレシピです。卵に見立ててゆばを使ったり、味付けにマヨドレを使っています。

中華風サラダ

* 代替食材 *



ハム



ゆば(乾燥)

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
ハム	10	60	6枚
キャベツ	15	90	葉2枚
きゅうり	10	60	2/3本
もやし	15	90	1/2袋
トマト	15	90	1/2個
ゆば(乾燥)	2	12	
酢	4	24	大さじ1・小さじ2
しょうゆ	4	24	大さじ1・小さじ1
砂糖	3	18	大さじ2
ごま油	1	6	小さじ1.5



【作り方】

- ①ハム、きゅうり、キャベツはせん切りにし、茹でて冷まし 水気をしぼる。
もやしはよく洗い、茹でて冷まし水気をしぼる。
トマトは湯むきして、太めの拍子切りにする。
- ②ゆばは割りほぐして茹でて、冷まし水気をきる。
- ③調味料を合わせ、①、②を和える。

コールスローサラダ



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
キャベツ	30	180	葉4枚
きゅうり	10	60	2/3本
にんじん	5	30	1/5本
ハム	5	30	3枚
(冷)コーン	5	30	大さじ3
油	0.5	6	小さじ1.5
酢	0.4	2.4	小さじ1/2
塩	少々	少々	
砂糖	0.35	2.1	小さじ2/3
マヨドレ	3.5	21	大さじ1・小さじ2

* 代替食材 *



ハム



マヨドレ

【作り方】

- ①ハム、キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにし、茹でて冷まして水気をしぼる。(冷)コーンは茹でて冷ます。
- ②調味料を合わせ、①を和える。

子どもたちに大人気のメニューも、卵や乳製品を使わずに美味しく仕上げています！

中華風コーンスープ

* 代替食材 *



ゆば(乾燥)

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
チンゲン菜	15	90	1/2株
えのきたけ	10	60	1/3袋
ゆば(乾燥)	2	12	
クリームコーン缶	30	180	
鶏がらスープの素	2	12	大さじ2
塩・こしょう	少々	少々	
片栗粉	1	6	小さじ2
ごま油	0.5	3	小さじ3/4
水	150	900	4.5カップ



【作り方】

- ①チンゲン菜はざく切り、えのきたけは3~4等分しほぐす。
- ②鍋に水を煮立て、えのきたけ、チンゲン菜の順でいれ火を通す。
- ③鶏がらスープの素、クリームコーン、水溶き片栗粉をいれとろみをつける。水でもどしたゆば、ごま油をいれる。
- ④塩・こしょうで味をととのえる。

* 代替食材 *



無調整豆乳

豆乳汁

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
鶏肉スライス	10	60	
油	0.5	3	小さじ3/4
大根	30	180	1/7本
にんじん	8	48	1/3本
さつまいも	30	180	小1本
油揚げ	8	48	2枚
しめじ	10	60	1/3株
葉ねぎ	3	18	5本
みそ	7	42	大さじ2・小さじ1
無調整豆乳	50	300	1カップ・大さじ6
〔水〕	100	600	3カップ
〔煮干し〕	2	12	

【作り方】

- ①煮干しでだしをとる。
- ②大根、にんじんはいちょう切り、さつまいもは2cm角に切る。
油揚げは油抜きし食べやすい大きさに切る。しめじは2~3等分しほぐす。
ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油を熱し鶏肉を炒め、だし汁、大根、にんじん、さつまいもの順で入れ火を通す。
- ④油揚げ、しめじを入れ、みそ、豆乳を入れる。

豆乳コーンシチュー

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
豚肉スライス	15	90	
(冷)コーン	8	48	大さじ5
クリームコーン缶	12	72	
玉ねぎ	30	180	1個
じゃがいも	50	300	2.5個
にんじん	10	60	1/2本
(冷)グリーンピース	5	30	大さじ3
油	0.5	3	小さじ3/4
水	80	480	2カップ・大さじ5・小さじ1
上新粉	3	18	大さじ2
無調整豆乳	50	300	1カップ・大さじ6
コンソメ	1.5	9	
塩・こしょう	少々	少々	



* 代替食材 *



無調整豆乳

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②鍋に油を入れ、豚肉、玉ねぎを炒める。次に、にんじん、じゃがいもを入れ、水を加えて煮る。
- ③コーン、クリームコーン、グリーンピース、豆乳を加えて一煮し、上新粉でとろみをつける。
- ④塩・こしょうで味をととのえる。

パンプキンポタージュ



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
かぼちゃ	45	270	1/5個
玉ねぎ	30	180	1個
油	0.5	3	小さじ3/4
コンソメ	0.8	4.8	
無調整豆乳	80	480	2カップ・大さじ4
塩・こしょう	少々	少々	
豆乳ホイップ	5	30	
ソーダクラッカー	3	18	6枚

【作り方】

- ①かぼちゃは3cm角に、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に油をいれ玉ねぎを弱火で炒める。
- ③南瓜、水をひたひたに入れ(分量外)、コンソメを入れて強火にかける。
- ④沸騰したらあくをとり、中火でかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤④を熱いうちにミキサーにかけ再び鍋に戻し、豆乳を加えながら温める。
- ⑥豆乳ホイップも加え、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ったらクラッカーをちらす。

* 代替食材 *



無調整豆乳

豆乳ホイップ

子どもたちに大・大・大人気のメニューです。食べるたびに笑顔が広がる一皿です。



もやしラーメン汁

* 代替食材 *



ライスパスタ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
ライスパスタ	15	90	1束
もやし	20	120	2/3袋
豚ひき肉	10	60	
にんじん	5	30	1/4本
生姜	0.5	3	1片
┌ 水	150	900	4.5カップ
だし昆布	2	12	
└ かつお節	2	12	
鶏がらスープの素	2	12	
うす口しょうゆ	0.8	4.8	小さじ4/5
しょうゆ	0.8	4.8	小さじ4/5
片栗粉	2	12	大さじ1・小さじ1
水	8	48	大さじ3・小さじ1/2
こねぎ	5	30	8~10本
白いりごま	1	6	小さじ2
ごま油	1	6	小さじ1・1/2



【作り方】

- ①だしをとる。
- ②もやしはざく切り、にんじん、生姜はみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ライスパスタは表示通りにゆでる。
- ④鍋にごま油を熱し、ひき肉と生姜を入れて中火で炒め、もやしも炒める。
- ⑤③にだし汁、しょうゆを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛り、ねぎとごまをちらす。



たぬき汁

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
さつまあげ	10	60	1枚
絹ごし豆腐	20	120	1/3丁
にんじん	10	60	1/2本
えのきたけ	10	60	1/3袋
油揚げ	5	30	1枚
葉ねぎ	3	18	5本
┌ 水	150	900	
かつお節	2.5	15	
└ だし昆布	1	6	
塩	少々	少々	
うす口しょうゆ	3.5	21	大さじ1・小さじ1/2

【作り方】

- ①だしをとる。
- ②さつまあげは半分に切って細切り、豆腐はさいの目切り、にんじんは細切り、えのきは軸をとって3~4等分しほぐす。油揚げは油抜きし食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りする。
- ③だし汁に材料を入れ火を通し、最後に調味料、塩で味を調え、ねぎをいれる。

スイートポテト

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
さつまいも	55	330	小2本
上白糖	5	30	大さじ3・小さじ1
無調整豆乳	15	90	大さじ6
豆乳ホイップ	3	18	大さじ1・小さじ1/2

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき一口大の大きさに切って、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
(耐熱容器に入れラップをかけて600w5分程度)
- ②やわらかくなったさつまいもをつぶし、上白糖、豆乳、豆乳ホイップを加えて混ぜ合わせる。
- ③形を整えて、オーブンで200℃ 15～20分焼くか、トースターで5～10分焼く。



*** 代替食材 ***



無調整豆乳



豆乳ホイップ

しっとりアップルケーキ



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
米粉ホットケーキミックス	20	120	
無調整豆乳	18.5	111	カップ1/2
油	3	18	大さじ1・1/2
りんご	10	60	

【作り方】

- ①りんごは5mm幅のいちよう切りにする。
- ②ホットケーキミックスに豆乳、油の順で混ぜて、なめらかな生地を作る。
- ③②生地に①のりんごを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ④生地をカップに入れ、オーブンで170℃15分焼くか、トースターで約10分焼く。(竹串を刺して何もついてこなければOK)

*** 代替食材 ***



無調整豆乳



もちもちドーナツ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
米粉ホットケーキミックス	20	120	
さつまいも	40	240	中1本
無調整豆乳	10	60	大さじ4
揚げ油	適量	適量	
グラニュー糖	3	18	大さじ1・1/2

【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき一口大の大きさに切って、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(耐熱容器に入れラップをかけて600w5分程度)
- ② やわらかくなったさつまいもをつぶして、ホットケーキミックス、豆乳を入れ、混ぜてまとめる。(豆乳でかたさ調節)
- ③ 小さく丸めて、油で揚げ焼きする。(170℃で5分)
- ④ グラニュー糖をまぶしてできあがり。
※さつまいものかわりに、じゃがいもを入れてもよい。



豆腐ドーナツ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
米粉ホットケーキミックス	20	120	
絹ごし豆腐	20	120	1/3丁
無調整豆乳or水	お好みで	お好みで	
揚げ油	適量	適量	
グラニュー糖	2	12	大さじ1

【作り方】

- ① ホットケーキミックスと豆腐を混ぜてまとめる。
- ② スプーンで丸めて油で揚げる。(170℃で5分)
- ③ グラニュー糖をまぶしてできあがり。

* 代替食材 *



豆乳



米粉バナナケーキ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
米粉	15	90	大さじ9
バナナ	20	120	1本
上白糖	4	24	大さじ2・小さじ2
油	4	24	大さじ2
無調整豆乳	15	90	大さじ6
ベーキングパウダー	0.7	4.2	

【作り方】

- ① バナナをつぶし、少し輪切りにして飾り用に取っておく。
- ② つぶしたバナナに上白糖、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ③ ②に米粉、豆乳、油の順で混ぜ、生地をカップに入れる。
- ④ 飾り用のバナナをのせて、170℃で約20分焼く。
(パウンド型の場合 45分)



里芋みたらし団子



材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
里芋	40	240	5~6個
上新粉	8	48	大さじ5・小さじ1
上白糖	3	18	大さじ1
水	適量	適量	
しょうゆ	3.5	21	大さじ1・小さじ1/2
みりん	3.5	21	大さじ1・小さじ1/2
上白糖	3.5	21	大さじ2・小さじ1
片栗粉	0.9	5.4	小さじ2
水	15	90	大さじ6

【作り方】

- ①茹でた里芋をつぶし、上新粉と砂糖を混ぜる。
(やわらかさを見て水をいれる)
- ②丸めて団子にし、強火で10分蒸す。
- ③水、しょうゆ、砂糖に片栗粉でとろみをつけて、団子にからめる。

クリスマスケーキ

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目安
米粉ホットケーキミックス	20	120	
無調整豆乳	20	120	大さじ8
豆乳ホイップ	10	60	大さじ4
上白糖	1.5	9	大さじ1
バナナ・みかん缶	適量	適量	

【作り方】

- ①ホットケーキミックスに豆乳を混ぜる。
- ②天板に生地を流し、スチーム100℃で15分蒸す。
- ③冷まして切り分け、カップに盛る。
- ④豆乳ホイップとフルーツを飾る。



子どもたちの好きなフルーツとケーキ生地を器に盛りつけ、豆乳ホイップで飾ったら、見た目も食感も楽しいおやつになります！他のイベントでも大活躍です。



手作りぶどうゼリー

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
粉寒天	0.3	1.8	
水	25	150	
ぶどうジュース	25	150	
上白糖	4	24	大さじ2・小さじ2



【作り方】

- ①水に粉寒天を入れて混ぜながら加熱し、ジュースを入れ沸騰したら火を止める。
- ②砂糖を加えて溶かし、型に流して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③固まったゼリーを切り分けて盛り付ける。
※ぶどうジュースのかわりに、オレンジジュースやりんごジュースを入れてもよい。

黒砂糖くずもち

材 料	1人分(g)	6人分(g)	目 安
黒砂糖	16	96	
片栗粉	12	72	大さじ8
水	60	360	1.5カップ・大さじ4
きな粉	6	36	大さじ6



【作り方】

- ①黒砂糖は刻んでさらさらの粉状にし(粉黒砂糖でよい)片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ②水を加えて火にかけ、透き通るまでゆっくり練る。
- ③バットにきな粉をしき、生地を広げてその上にもきな粉をかける。
- ④冷めたら好きな大きさに切る。
※加熱を始めたらかき混ぜ続けることがポイント！

ゼリーもくずもちも、鍋が1つあればできる
子どもたちに人気のおやつです。

くずもち自体が黒砂糖で甘いので、きなこは
なくてもおいしく食べられます。

掲載レシピの栄養価一覧

	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	食物 繊維 (g)	食塩相 当量(g)
主食	鶏そぼろ丼	346	14.1	7.1	55.6	85	1.8	1.4	1.8
	ビビンバ	374	14.1	10.8	56.4	87	2.0	1.6	1.3
	大豆入りキーマカレー	363	13.8	10.6	56.3	46	1.5	2.5	1.0
主菜	ハンバーグ	146	8.2	11.1	5.0	17	1.0	1.4	0.4
	さつまいものコロッケ	174	4.3	6.1	27.7	26	0.6	2.3	0.3
	ヒョリンケイ	178	8.7	11.6	9.4	7	0.3	0.1	0.7
	チキンナゲット	150	8.6	10.4	6.5	33	0.8	0.6	0.4
	豚肉のかりんと揚げ	139	9.7	5.2	15.6	6	0.4	4.5	0.5
	鶏肉と大豆のトマト煮	222	10.7	10.8	23.1	24	0.7	4.0	0.9
	白身魚のフライ	130	11.1	5.3	10.6	15	0.2	0.7	0.4
	鮭のフライ	115	13.4	3.6	8.4	12	0.4	0.5	0.4
	鮭の塩麴焼き	75	12.4	2.3	1.5	8	0.3	0	0.7
	白身魚のかば焼き	110	10.1	5.0	6.9	14	0.1	0.1	0.4
	魚の照り焼き	129	11.7	9.2	2.0	4	0.8	0	0.9
	揚げたらのおろしかけ	109	10.2	3.1	9.4	28	0.2	0.4	0.7
	トーフミール煮	127	10.0	7.4	5.5	122	1.3	1.0	0.7
	カレー肉じゃが	126	4.7	4.8	19.6	20	0.5	6.4	0.8
	マカロニグラタン	132	6.0	5.6	16.3	18	1.3	2.2	0.7
きのことさつまいものオーブン焼き	154	2.4	9.4	16.6	21	0.4	1.5	0.5	
副菜	中華風サラダ	64	3.8	3.1	5.8	16	0.3	0.9	0.8
	コールスローサラダ	50	1.6	3.3	4.0	17	0.1	0.8	0.3
	中華風コンスープ	50	2.2	1.3	8.2	20	0.6	1.2	1.1
	豆乳汁	138	7.4	6.7	14.9	63	1.7	2.6	0.9
	豆乳コーンシチュー	139	6.9	4.9	20.7	20	1.1	6.8	1.1
	パンプキンポタージュ	122	4.6	5.8	16.2	30	1.3	2.9	0.5
	もやしラーメン汁	98	3.5	3.9	12.7	21	0.3	1.0	1.0
	たぬき汁	52	4.1	2.6	3.8	39	0.5	1.1	0.9
手作りおやつ	スイートポテト	107	1.2	1.7	22.9	23	0.5	1.3	0
	しっとりアップルケーキ	111	1.5	3.7	18.2	23	0.3	0.7	0.2
	もちもちドーナツ	164	1.7	3.6	32.2	36	0.4	1.4	0.2
	豆腐ドーナツ	117	1.9	3.9	18.6	35	0.3	0.6	0.2
	米粉バナナケーキ	130	1.6	4.5	21.3	21	0.3	0.4	0.1
	里芋のみたらし団子	88	1.4	0.1	20.5	5	0.4	0.9	0.5
	クリスマスケーキ	152	1.9	4.9	25.0	29	0.4	0.9	0.3
	手作りぶどうゼリー	28	0.1	0.1	70	1	0.1	0	0
	黒砂糖くずもち	124	2.5	1.5	25.9	50	1.4	1.1	0

※1食 1人あたりの栄養価

発行日：令和8年4月

発行：福井県美浜町

編集：美浜町給食検討会

美浜町子ども未来課

TEL0770-32-6713

〒919-1192 福井県三方郡美浜町郷市25-25