



お家でも作れる！人気給食レシピ



「今日のきゅうしょく、なあに？」毎日、ワクワクした声と笑顔で給食を楽しみにしてくれているこどもたち。

今回は、そんな中でも特に人気のメニューをピックアップしてみました。

	材料名	使用量(g)	作 り 方
ビビンバ 風 チャーハン	米	1合	① 赤ピーマンはみじん切りにし、コーンとむき枝豆と一緒に塩茹でする。
	牛肉	90	② 牛肉を油で炒め、小さく刻んだもやしと一緒に炒める。
	赤ピーマン	30	焼肉のたれを入れ、具材に味をよくからませしておく。
	スイートコーン	15	
	もやし	30	
	焼き肉のたれ	45(大2.5)	③ ②の中に、ご飯を入れて炒め、最後に①を入れ、混ぜ合わせる。
	枝豆剥き身	24	



ホットプレートの真ん中にご飯、他の具材を周りに置いて、お子さんと一緒に作れる楽しいメニューです!!

	材料名	使用量(g)	作 り 方
ひじき レンコン ハンバーグ	干しひじき	1	① 干しひじきはぬるま湯または水でもどし、水気を切っておく
	レンコン	8	
	鶏ひき肉	30	② レンコン、生姜はみじん切り、ネギは小口切りにする
	木綿豆腐	20	豆腐は水を切り、ほぐしておく
	生姜	0.8	
	ネギ	2.8	③ ①②鶏ひき肉、片栗粉を合わせて混ぜ、好きな大きさに形を整えて焼く。
	片栗粉	5	
	塩	0.3	
	醤油	3	④ 醤油、砂糖、みりん、水を鍋にかけ煮たてる。
	砂糖	1	火を弱めるか、一度火を止めてから水溶き片栗粉を加え、混ぜながら、煮立たせない程度に加熱し、とろみ加減を調整する。
	みりん	3	
	水	20	⑤ 最後に④をハンバーグにかける。
	片栗粉	1	
	油	2	

このハンバーグには便秘解消、風邪予防、体の成長などに必要な栄養素がたくさん詰まっています。また、蓮根の食感がアクセントになって美味しいですよ！



好きな給食
No.1 といっ
ても過言では
ないくらい
人気メニュー
です



	材料名	使用量	作 り 方
中華 きゅうり	きゅうり	30	①きゅうりは、輪切りにする。
	レモン汁	2	(ご家庭でお好みの切り方で良いですよ)
	酢	0.5	
	砂糖	1	②さつとゆでて、水気をきる。
	ごま油	0.2	(保育園では茹でていますが、ご家庭では塩もみでも大丈夫です)
	醤油	2	③調味料とあえて完成

	材料名	使用量(g)	作 り 方
豆 乳 も ち	豆乳	40	① 豆乳に片栗粉、砂糖を入れよく混ぜておく。
	片栗粉	7	
	砂糖	4	② ①を火にかけ弱火で焦がさないように練り上げ、パットに流して冷やし固め、適当な大きさに切り、砂糖を混ぜた黄な粉をふりかける。
	黄な粉	3	
	砂糖	1	



ほんのり甘くて
プルンとした食感が
楽しい人気の
おやつです。豆乳は
成長期の子ども達に
ぴったりの食品です。

2025 年度