

2024年5月
さぎぬま幼稚園

おいしい愛情弁当

～手早く・おいしく・バランスよく～



資料提供 東京第四友の会 宮前方面

◇取りたい食品 目安の量 (子どもと成人 一日分)

(廃棄量を除いた正味の目方 単位 g)

年齢性別	牛乳・乳製品	卵	肉・魚	豆・大豆製品	野菜	果物	穀類	油脂	砂糖
男 幼児 1～2歳	305(チーズ 5 含)	50	40	35(みそ 5 含)	170(青菜 30 芋 50 含)	100	110	6	5
女 幼児 3～5歳	305(チーズ 5 含)	50	50	40(みそ 5 含)	210(青菜 40 芋 50 含)	100	170	13	10
男 小学生 6～7歳	305(チーズ 5 含)	50	80	60(みそ 7 含)	310(青菜 40 芋 50 含)	100	200	15	15
女 小学生 8～9歳	360(チーズ 10 含)	50	110	80(みそ 10 含)	400(青菜 60 芋 50 含)	150	240	15	15
男 小学生 10～11歳	410(チーズ 10 含)	50	130	80(みそ 10 含)	450(青菜 60 芋 100 含)	150	300	15	20
女 小学生 10～11歳	410(チーズ 10 含)	50	110	80(みそ 10 含)	450(青菜 60 芋 100 含)	150	280	15	20
女子 30～49歳	205(チーズ 5 含)	40	100	80(みそ 10 含)	400(青菜 60 芋 50 含)	150	240	15	20
男子 30～49歳	305(チーズ 5 含)	40	120	80(みそ 10 含)	400(青菜 60 芋 50 含)	150	360	20	20

●オールマイティーな食品・・・・・・・・牛乳 卵

特に体の成長に必要なたんぱく質やカルシウムを含む

●血や肉をつくる食品・・・・・・・・肉 魚 豆

良質のたんぱく質を多く含む

●体内の働きを活発にする食品・・・・・・・・野菜 果物

ビタミン類やミネラル類、繊維を多く含む人参、ほうれん草などの

緑黄色野菜にはビタミンA、Cが豊富

芋類、特にじゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいといわれる

●エネルギーのもと・・・・・・・・穀類

穀物、砂糖、油脂は糖質、脂質が多く含まれ 主としてエネルギー源になる

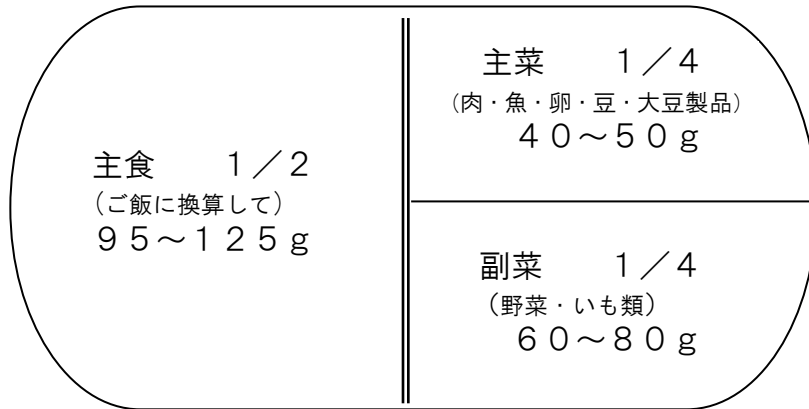
◇目安の量 配分例 (子どもと成人の一日)

(単位 g)

	女子(30～49歳)		男子(30～49歳)		小学生(6～7歳)		幼児(3～5歳)		
朝	卵 40	牛乳・乳製品 205	卵 40	牛乳・乳製品 305	卵 50	牛乳・乳製品 305	朝	卵 25	牛乳・乳製品 305
	野菜 100		野菜 100		野菜 100		野菜 100	昼	
昼	肉・魚 40	豆・大豆製品 80	肉・魚 50	豆・大豆製品 80	肉・魚 40	豆・大豆製品 60	おやつ	卵 25	豆・大豆製品 40
	野菜 100		野菜 100		野菜 100		野菜 100	肉・魚 25	
夕	肉・魚 60	果物 150	肉・魚 70	果物 150	肉・魚 40	果物 100	夕	肉・魚 25	果物 100
	野菜 200		野菜 200		野菜 200		野菜 110	野菜 70	

◇お弁当の型紙

お弁当箱	容量の目安	2歳児	200ml
		3歳児	300ml
		4～5歳児	400ml



◇よいお弁当づくりのポイント

朝は、お弁当作りと朝食の準備があります。
手早く作るために、手間の貯金やふだんからの準備が
大きな助けになります。

- ① 食べきれる量を詰めること
- ② 彩りのよさ・・・栄養バランスのよさにつながる
- ③ 味のバランス・・・塩味、酸味、しょうゆ味、甘味を意識して

◇衛生上の注意点

- ・手や指の衛生に注意
- ・ご飯は冷めにくいので早めに準備
- ・混ぜご飯、炊込みご飯はいたみやすいので、夏場には避ける
- ・前夜作ったおかずは必ず火を通す
- ・味付けはしっかり
- ・生の食品は避ける
- ・中身が完全に冷めてからふたをする

“いつものおかずからお弁当を”

主菜

鶏のつくね

.....

鶏ひき肉	200g
卵	1個
玉ねぎ	100g
片栗粉	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
油	大さじ1
ゴマ	適量

●しょうゆ味のたれ

酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1

●ケチャップ味のたれ

ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1弱
ウスターソース	小さじ1
水	大さじ1/2～1

- ① 玉ねぎは細かくみじん切りして、片栗粉をまぶしておく（口当たりの滑らかさにつながる）。
- ② ボールに、鶏ひき肉、卵、砂糖、しょうゆを入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ 玉ねぎを加えてさらによく混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、スプーンで種をすくい（小さじ山盛り位）、丸く形を整えながら、フライパンの縁に沿って順に置く。
置いた順に焼き目がついたら返し、両面焼けたら、いったん皿に取る。
- ⑤ フライパンをきれいにして、たれの調味料を全部入れて煮立たせる。ブツブツしてきたらつくねをもどし、ときどき返しながらかき切るまで照りをつける。
- ⑥ 皿につくねを広げ、熱いうちにゴマをひねりながら適量のせてできあがり。

作っておくと、毎日の献立に展開できます。

- ・パン粉をつけてメンチカツ風に
- ・トマト味のスープ煮
- ・酢豚風
- ・いり鶏風

☆肉を使って

鶏ハム

.....

鶏むね肉	1枚(300g位)
砂糖	大さじ1
塩	大さじ1

《アレンジ》

盛り付け飾り用に

水菜やベビーリーフ・
千切りキャベツやコールスローなど

- ① 鶏むね肉の皮は除く。砂糖をまぶして密封し冷蔵庫の中で置く。砂糖は、洗い落とす。次に塩を大さじ1、全体にまぶして2時間置く。次に水につけて塩ぬき。(30分位)。
- ② 水からとり肉を入れてゆでる。沸騰して1～2分ゆでる。火を止めて汁ごと鍋帽子で30分位置く。しっかりと仕上がる。
- ③ 薄くそり切りにして、鶏ハムに。
- ④ 5ミリ幅位に切ってトマトソースをかけたリ、コールスローやポテトサラダを添えて主菜に。

鶏肉の氷砂糖煮

.....

鶏もも肉	400g
しょうゆ	大さじ2
氷砂糖	16g
水	1/3カップ
酒	大さじ2
ベイリーフ	1枚
ナツメグ	少々

- ① 鶏肉の皮に所々切れ目を入れる。
- ② 鍋に調味料を煮立て、鶏肉の皮目を下にして入れ、ベイリーフ、ナツメグを入れ、ふたをして中火で約20分煮る。
- ③ 途中で上下を返し、調味料をからませてツヤよく仕上げる。

* 氷砂糖は他の砂糖に比べ純度が高く、ゆっくり溶け、ツヤよく仕上がり、素材の風味を生かす特長がある。

☆魚を使って

鮭の甘酢漬け

.....

さけ	2切れ
野菜	玉ねぎ、人参、ピーマン
パプリカ(黄)	合わせて150g位
サラダ油	適量
小麦粉	適量
甘酢ソース	一人分大さじ1位
酢(3)	しょう油(1):砂糖(1)

- ① 野菜は、3cm長さ1cm巾位に切る。
- ② 鮭は、2～3切ぐらいのそぎ切りにし、軽く塩、こしょうをする
小麦粉をふり、ソテーする
鮭が焼けたら、お皿に取り出し、フライパンを拭いて野菜を炒める。
(炒めすぎないように)
- ③ 鮭と野菜を合わせて、甘酢ソースを全体にからめる。

赤の副菜

にんじんの塩きんぴら

.....

にんじん	250g
ごま油	大さじ1/2
A { みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3
白ごま	大さじ1/2

- ① にんじんは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し①を炒める。しんなりしたらAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ ②にごまを加え、さっと炒める。

にんじんグラッセ

.....

にんじん	200g
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/5
油(バターでも)	小さじ1
水	ひたひた

- ① にんじんは厚さ5mm程度の輪切り(または半月切り)にし、ひたひたの水に砂糖と塩を加え煮る。
- ② 九分通り煮えた頃(煮汁が少々残っている)油を加え、火を弱めて鍋をゆすりながらつやを出す。

にんじんの和風煮

.....

にんじん	200g
だし汁	ひたひた
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/5
しょうゆ	少々

- ① にんじんは5mm位の厚さの短冊に切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れ、落としぶたをして柔らかくなるまで煮る。
- ③ 少し煮汁が残っている状態で、香りづけのためにしょうゆを落とし、全体になじませる。

にんじんのドレッシング漬

.....

にんじん	200g
塩	小さじ1/3強
油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2

- ① にんじんを斜め薄切りにし、さらにごく細かい千切りにする。5mm位の厚さの短冊に切る。
- ② 調味料をすべて合わせ、ボールの中でにんじんとあえる。にんじんがしんなりしてきたら、清潔なビンなどに移して冷蔵庫で保存する。

緑の副菜

ほうれん草の海苔和え

.....

ほうれん草	100g
焼き海苔	1/2枚
しょうゆ	小さじ1

- ⑤ ほうれん草をゆで、水にはなしてアクをとる。水気をきり2cmの長さに切る。
- ⑥ 海苔は、手でもみほぐし①と和えてしょうゆを加える。
*ごま和え、じゃこ和えなどもよい。

じゃこピーマン

.....

ピーマン	100g
ちりめんじゃこ	10g
塩	少々
油	適量

- ① ピーマンは二つ割りにし、横に5mm幅位に切る。じゃこはさっと湯通しする。
- ② 熱したフライパンに油を引き、ピーマンとじゃこを炒め、塩で味をととのえる。
* 小松菜などの青菜でもよい。

小松菜とちくわのマヨネーズ炒め

.....

小松菜	100g
ちくわ	1~2本
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

- ① 小松菜は1.5~2cmの長さ、葉は広い巾は縦に切ってから1.5~2cmに切る。ちくわは縦半分に切ってうす切り
- ② マヨネーズをフライパンに落としひろげ、小松菜の茎から炒める。
- ③ なじんだら葉とちくわを加えて炒める。色が鮮やかになってきたらしょうゆを回し入れる。

ゆで野菜

.....

ブロッコリー	
アスパラ	
スナップエンドウ	など

ブロッコリーは小房に分け、熱湯で3分ゆでザルにあげる。

黄の副菜

かぼちゃの甘煮

.....

かぼちゃ	300g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
水	ひたひた

- ① かぼちゃはところどころ皮をむいて、一口大に切る。
- ② 鍋に①とひたひたの水、砂糖、塩を入れ、火にかける。沸いてきたら、火を少し弱め、鍋を軽くゆすりながら手早く煮る。水分が少し残る程度で火を止め、ふたをして5分程おく。

じゃが芋のカレー炒め

.....

じゃが芋	1個
カレー粉	小さじ1/2
塩・胡椒	適宜

- ① じゃが芋は5~6mm暑さの輪切りに。
- ② 油を熱し、じゃがいもを平らに並べてきつね色に焼き、火が通ったらカレー粉を振り入れ、塩、胡椒で調味します。

さつまいものレモン煮

.....

さつまいも	300g
砂糖	大さじ2
塩	少々
レモン輪切り (国産)	2~3枚

- ① さつまいもはよく洗って約8mm巾の輪切りにする。大きい場合は半月にして、水にさらす。
- ② 水から茹でて、沸騰したら、一度茹でこぼす。
- ③ さつまいもにかぶる位の水を加え、砂糖、塩、レモンの輪切りを入れ中火で柔らかくなるまで煮る。(15分位)

① 白の副菜

じゃがいもの白煮

.....

じゃがいも	200g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	1g(*)
水	ひたひた

*計量1gスプーンが便利

- ① じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。
- ② 小鍋に全部の調味料を入れ、ひたひたの水を加え、落しぶたをし、具がおどらない程度の火加減で煮る。
- ③ 煮汁がなくなるまで煮る。

じゃがいものチーズ風味

.....

じゃがいも	200g
塩	小さじ1/4
粉チーズ	大さじ1
水	ひたひた

- ① じゃがいもを一口大に切る。
- ② 小鍋に、ひたひたの水で塩を入れて茹でる。
- ③ 火が通ったら水を切り、少し粉ふきにして、粉チーズをまぶす。

かぶの即席漬け

.....

かぶ	200g
(葉も少し含む)	
塩	小さじ1/2

- ① かぶは洗って皮をむき、半分に切って3~4mm厚さに切る。
- ② かぶの葉は、さっと茹で、2cm位に切る。
- ③ ①と②をボールに入れ、塩を混ぜ、軽く重しをする。

茶 黒

の副菜

にんじん・ごぼうのきんぴら

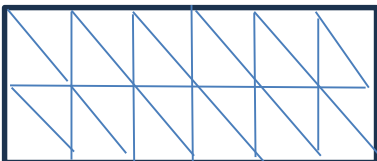
にんじん	50g
ごぼう	150g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
水	大さじ2
油	大さじ1

- ① にんじん・ごぼうは、斜めに薄切りし、さらに細い千切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんじん・ごぼうを炒めて、しんなりしてきたら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮する。
- ③ ごまや七味唐辛子などをふる。
- ④ 他にも、じゃがいも、ピーマン、レンコン、こんにゃく、セロリなど単品でもおいしい。

切り干し大根の煮物

切り干し大根	乾40g (戻して150g)
油揚げ	50g
人参	50g
油	小さじ2
切干戻し汁	1・1/2 カップ (ひたひた)
砂糖	小さじ2
しょう油	大さじ1

油揚げの切り方



- ① 切り干し大根はひたひたの水に15分ほどつけて戻し、よく絞っておく。
- ② 油揚げは油抜きをして、縦に6等分し三角に切る。(24切れになる)。
- ③ 人参は5mm巾の輪切り、又は、半月にする。
- ④ 鍋に油を入れ、人参を炒める(甘みを出す)。
- ⑤ つやが出てきたら、切り干し大根を入れ全体に油が回ったら、油揚げを加え、切干大根の戻し汁を加える(ひたひた)。
- ⑥ 砂糖、しょう油を入れて、落とし蓋をし、ほとんど煮汁がなくなるまで煮る。

(15分位)

大豆の三色煮

.....

茹で大豆	300g
にんじん	50g
昆布	5cm
砂糖	50g
しょうゆ	大さじ1
塩	1g

- ① 昆布とにんじんを大豆と同じ位の大きさに切る。
- ② 茹で大豆とにんじんを鍋に入れ、かぶるほどの水を入れて火にかけ、途中アクをすくいながら煮る。
- ③ にんじんが少しやわらかくなったら、砂糖と昆布を入れて5分煮る。
- ④ 具がやわらかくなったら、しょうゆと塩を加え、15分ほど静かに煮含める。

すき昆布の土佐煮

.....

すき昆布 (30cm×40cm) の1/2枚	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1弱
かつお節	5g
炒りごま	10g

- ① すき昆布は5cm角にカットしてから水で戻す。
- ② ①の水を切り、鍋に調味料をすべて入れ、汁気がなくなるまで、始めは中火だんだんに弱火で煮る。
- ③ 汁気が少なくなり、煮あがったら火を止め、かつお節と炒りごまをまぜる。かつお節は、皿に広げて電子レンジにかけて乾かす

* すき昆布は友の会で扱っています。

① 他 の副菜

野菜のピクルス

野菜合わせて 500g

〔大根・かぶ・カリフラワー・にんじん・玉ねぎ
きゅうり・セロリ・キャベツ・しめじ・パプリカなど〕

<ピクルス液>

水	400ml
酢	100ml
砂糖	50g
塩	大さじ1
ベイリーフ	1枚
レモン	1～2切れ
にんにく(好みで)	1かけ(つぶして)

- ① 大根、カリフラワー、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、キャベツは一口大、パプリカは2cm位の乱切り、かぶは8つにくし切り、しめじは1～3本位の小房に分ける。
- ② カリフラワー、にんじん、パプリカ、しめじはさっとゆでる。
- ③ ピクルス液を沸とうさせる。
- ④ 耐熱容器に野菜を入れ、熱いうちにピクルス液を静かに注ぐ。
半日以上おくと食べ頃になる。

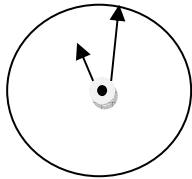
生活リズムを大切に

幼児の生活は、“起きる・寝る・食べる・遊ぶ”が毎日心地よいリズムで繰り返されることが、基本です。

人の体が持っている自然なリズム(体内時計)で暮らすことが、子どもにとって健康で元気で機嫌がよい、気持ちの良い日々です。

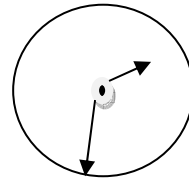
早寝 早起き 四回食

昼食 11:00 頃

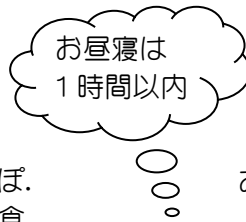


小さなお腹はもうからっぽ。
外遊びのあとは早めの昼食。

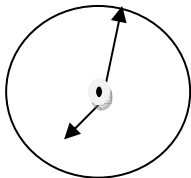
おやつ 2:30 頃



おやつも大切な一回の食事。

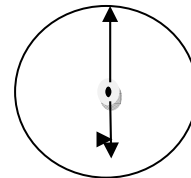


朝食 7:00 頃



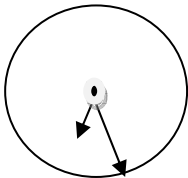
着替え, 顔を洗い, 30分位たてば
体も目覚め, お腹もすいてきます。

夕食 6:00



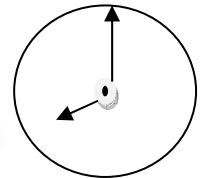
「8時就寝」を守るために。
リズムを守る要です。

起床 6:30 頃



『おはよう』
カーテンを開けて明るく。
朝の光を浴びましょう。

就寝 8:00



部屋を暗くして『おやすみ』
睡眠は, 脳と体を成長させます。



宮前方面 HP



東京第四友の会 HP

東京第四友の会ホームページ
<https://daishitomo.jimdo.com/>