

2025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	90	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 9 含)	400(青菜 60 芋 50 含)	150	170	15	15	
男 小学生 10～11歳	410(チーズ 10 含)	50	130	80(みそ 9 含)	450(青菜 60 芋 100 含)	150	240	15	20	
女 小学生 10～11歳	410(チーズ 10 含)	50	110	80(みそ 9 含)	450(青菜 60 芋 100 含)	150	210	15	20	
女子 30～49歳	205(チーズ 5 含)	50	100	80(みそ 9 含)	400(青菜 60 芋 50 含)	150	300	240	15	20
男子 30～49歳	305(チーズ 5 含)	50	120	80(みそ 9 含)	400(青菜 60 芋 50 含)	150	280	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

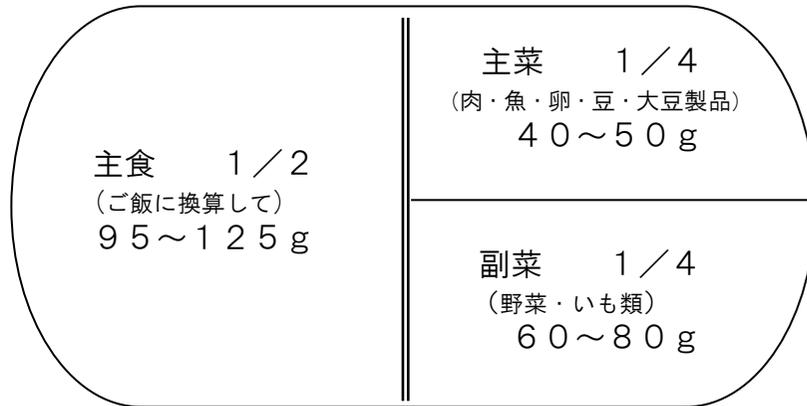
◇目安の量 配分例 (子どもと成人の一日)

(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 50	牛乳・乳製品 205	卵 50	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 70		
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	昼	卵 25	豆・大豆製品 40
	野菜 100		野菜 100		野菜 100		肉・魚 25 野菜 70		
夕	肉・魚 60	果物 150	肉・魚 70	果物 150	肉・魚 40	果物 100	おやつ	肉・魚 25 野菜 70	果物 100
	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”

☆基本の肉団子

.....

豚ひき肉	300g
長ねぎ	1/2本
卵	小1個
しょうが汁	少々
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
胡椒	少々
水	大さじ2

- ① 長ねぎをみじん切りにする。水以外の材料をすべて合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。
途中柔らかさを見ながら水を加えさらに練る（ふんわりした食感が出る）。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を小さじ山一杯（10～15g）くらい*とり、丸め、ひとつずつ静かに落とす。
途中、あくをとる。
- ③ 団子が浮いて1～2分したらすくいあげる。

* 幼児のお弁当にちょうど良い大きさを約30個分相当できる。茹で汁はスープになる。

味付けでバリエーション

調味料を合わせ煮たて、肉団子を入れ、転がしながら手早くからませる

肉団子 100g に対して

しょうゆ味		ケチャップ味	
砂糖	大さじ 2/3	砂糖	小さじ 2
酒	大さじ 1	醤油	大さじ 1
醤油	小さじ 1	酒	小さじ 1
		ケチャップ	大さじ 1

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

- 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。

鶏ハム

鶏むね肉	1枚（300g位）
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
ローリエ	1枚
胡椒	少々

- ① 鶏肉の皮を取り除き、砂糖と塩を良くすり込んで胡椒をふる。
- ② ビニール袋に①とローリエを入れて冷蔵庫で一晩置く。
- ③ 鍋に鶏肉がひたるまで水を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして15分間ゆでる。火を止め、そのままさます。

鮭のマヨネーズ焼き

生鮭(切り身)	1切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
油	適量
A { マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	大さじ1/2

- ① 鮭は4~5つにそぎ切りする。
- ② 塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、両面を色よく焼く。
- ④ 焼いた鮭の片面にAのをせ、グリル（オーブントースター）で軽く焼く。

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
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、にんじんを炒める。しんなりしたら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 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。

にんじんのドレッシング漬

.....

にんじん	200g
〈ドレッシング〉	
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。
- ② ボールに調味料をすべて合わせ、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。

にんじんのシリシリ

.....

にんじん	150g
塩	小さじ1/4
卵	1個
油	大さじ1/2

- ① にんじんを長さ3cm位の細切りにする。
- ② ①を油で炒めて、塩を入れる。
- ③ にんじんがしんなりしたら、とき卵を入れ、にんじんにからめるように炒り上げる。

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

- ① 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。
- ② 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。

季節のゆで野菜

.....

ブロッコリー
アスパラガス
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。

かぼちゃのソテー

.....

かぼちゃ
塩・胡椒

かぼちゃは、3mm厚さの一口大に切り、油を熱して両面を焼き、塩、胡椒する。

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)

かんたん大学芋

.....

さつまいも	200g
砂糖	50g
油	大さじ1

- ① さつまいもは乱切り、水に10分程さらし、水気をよく切る。
- ② 深めのフライパンに①を入れ、サラダ油、砂糖をかけて混ぜずにふたをし約5分中火にかける。
- ③ さつまいもの上下を返して蓋をして、5分ほど中火弱にかける。
- ④ さつまいもを返しながらかぼちゃがきれいに色づき、砂糖が飴状になるまで火にかける。
(箸で蜜をつまんで糸状に粘りが出てくるまで)
- ⑤ 熱いうちに網付きのバットにあげ冷ます。

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 小鍋にじゃがいもと調味料を入れ、ひたひたの水を加え、落しぶたをする。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。

じゃがいも餅

.....

じゃがいも	300g
バター	10g
牛乳	50cc
片栗粉	大さじ4
塩・こしょう	少々

- ① じゃがいもは粉ふき芋にする。
- ② つぶして少し冷ましバター・牛乳・片栗粉・塩・コショウを加えて混ぜ、直径2~3cmの棒状にする。
- ③ 2cmくらいの厚さに切り指で少し押し平たくする。油を敷いたフライパンで両面こんがり焼く。
*切ったものを茹で胡麻だれ・きな粉・砂糖・醤油などつけてもよい。

切り干し大根とツナのサラダ

.....

切り干し大根	40g
ツナ缶	70g(1缶)
マヨネーズ	大さじ1 1/2

- ① 切り干し大根は水に15分つけてもどしさとゆでる。
- ② ゆでたものを絞って2か所くらい切る。
- ③ ツナ缶は油をきりマヨネーズで和える。

大根ピクルス

.....

大根	300g
人参	50g
〈ピクルス液〉	
水	200cc
酢	80cc
砂糖	大さじ3
塩	大さじ1/2
赤唐辛子 粒胡椒	ベイリーフ

- ① 大根は4cmの長さ、5mm角に切る
- ② 人参は4cmの長さ、3mm角に切り熱湯にとおす。
ピクルス液を沸騰させ、熱いうちに野菜にかける。
- ③ 時々かき混ぜる。

茶 黒 の副菜

切り干し大根の煮物

.....

切り干し大根	乾 30 g (戻して 150g)
油揚げ	1 枚
人参	50 g
もどし汁	約 350 cc
砂糖	大さじ 1
しょう油	大さじ 1 と 1/3
サラダ油	適量

- ① 切り干し大根は水につけ充分柔らかく戻し、水気をしぼる。
- ② 油揚げは油抜きし、細く切る。
人参は細切り。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、切り干し大根を良く炒め、油揚げ、人参、戻し汁、調味料を加えて中火でことこと汁気がなくなるまで煮る。
*こんにゃく、煮大豆などを加えてもおいしい。

レーズンと大豆の甘煮

.....

ゆで大豆	240 g
レーズン	20 g
砂糖	20 g
しょう油	小さじ 1
水	ひたひた

- ① 茹で大豆とレーズンを鍋に入れ、ひたひたに水を入れる。
- ② ことこと煮ながら砂糖を3回に分けて入れ、3回目にしょう油も入れ、水分がほぼなくなるまで煮る。

ひじきのふりかけ風

.....

芽ひじき	10 g
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
削りかつお	1 袋 (5 g)
いりごま	大さじ 1

- ① 芽ひじきをフライパンに入れて水をひたひたに加え、蓋をして火にかける。沸騰したら火を止めて5分おく。
- ② 蓋をずらして湯を捨て調味料を加え、再び弱い中火で水分を飛ばしながら、ふっくらと炒り煮する。
- ③ 火を止めて、削りかつおといりごまを混ぜる。
*ふりかけ・おにぎり・卵焼きに混ぜる・サラダのトッピング
マヨネーズ、ドレッシングに混ぜる
白和えに混ぜる 等、ちょこっとプラスに便利

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、調味料もすべて入れ、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。

⑧ 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 400cc
酢 100cc
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。

野菜の甘酢漬

野菜合わせて 500g

〔大根・にんじん・セロリ・きゅうり・キャベツ
かぶ・カリフラワー・しめじなど〕

<合わせ酢>

酢 大さじ2
砂糖 大さじ1と1/2
塩 小さじ1と1/2

- ① 材料の野菜を5mm角・長さ3cmの拍子木切りにする。
- ② にんじん、キャベツ、カリフラワー、しめじなどはさっとゆでる。
- ③ 合わせ酢を容器に入れてまぜ、野菜と一緒に漬け込む。一日たつと野菜からの水分が出て味がなじみ、美味しくなる。

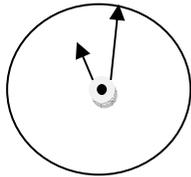
生活リズムを大切に

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。

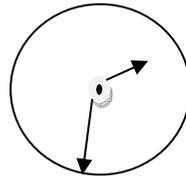
早寝 早起き 四回食

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。

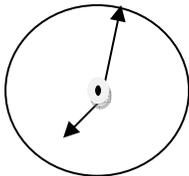
おやつ 2:30 頃



おやつも大切な一回の食事。

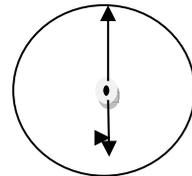


朝食 7:00 頃



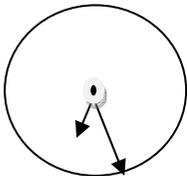
着替え, 顔を洗い, 30 分位たてば
体も目覚め, お腹もすいてきます。

夕食 6:00 頃



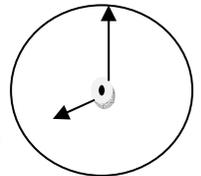
「8時就寝」を守るために。
リズムを守る要です。

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/>