多摩市保育協議会

栄養士会

献立交流会レシピ集

〈テーマ〉
鉄分の多いレシピ

2023年２月３日（金）

16：00～17：00

＊目次＊

1.あおぞら保育園
2.こばと保育園
3.みどりの保育園
4.のびのびっこ保育園
5.りすのき保育園
6.ゆりのき保育園
7.おだ学園保育園
8.ピオニイ第二保育園
9.やまとさくら保育園
10.こころ保育園
11.かしのき保育園
12.みさと保育所
13.バオバブ保育園
14.関戸みどりの保育園
15.こぐま保育園
16.おだ認定こども園
17.あおぞらぱれっと保育園
18.あすのき保育園
19.かおり保育園
20.やまと保育園
21.バオバブちいさな家保育園
22.多摩保育園
23.桜ヶ丘第一保育園

全 23 園

レバーの南蛮漬け

材料（幼児１人分）

豚レバー	３８ｇ
しょうが	0.4ｇ
味噌	0.5ｇ
片栗粉	３ｇ
揚げ油	適量
＜ソース＞	
長ネギ	８ｇ
胡麻	１ｇ
醤油	３ｇ
酢	2.8ｇ
砂糖	２ｇ
水	適量

作り方

①豚レバーを一口大に切る。流水で洗いザルで水気を切る。

②レバーに味噌とすりおろした生姜で下味をつける。片栗粉でカリッとするまで揚げる。

③粗みじんにしたネギ、胡麻、水、酢、醤油、砂糖を合わせて火にかけておく。

④油を切ったレバーを③に入れ和えて出来上がり。

あおぞら保育園

ひれかつ

材料（幼児１人分）

- 豚ひれ肉　３０ｇ
- 薄力粉　３ｇ
- 卵　３ｇ
- パン粉　適量
- 揚げ油　適量
- ソース　適量

作り方

① 豚ひれ肉に薄力粉、卵、パン粉で衣をつける。
② 揚げ油できつね色に揚げる。
③ ソースをお好みで添える。

♡ 豚ひれ肉 100g 中の鉄分…1.1ｍｇ

こばと第一保育園

三色野菜の納豆和え

材料（幼児５人分）

ひきわり納豆	１００ｇ
ほうれん草	９０ｇ
もやし	６０ｇ
人参	３５ｇ
しょう油	７ｇ
砂糖	1.5ｇ
かつお出汁	５ｇ

作り方

① ほうれん草は 1.5 ㎝くらいに切る。
② 人参は千切りにする。
③ ほうれん草・人参・もやしを茹でる。
④ かつお出汁に砂糖を加えてよく溶かしたら、しょう油を加えて出汁しょう油を作る。
⑤ ひきわり納豆、茹でた野菜、出汁しょう油を和える。

みどりの保育園

洋風豆乳スープ

材料（幼児１人分）

小松菜	**5.4g**
豆乳	**60cc**
南瓜	12g
玉葱	12ｇ
コーン	2ｇ
コンソメ	0.45ｇ
塩	少々
水	30cc

作り方

① 野菜は全て食べやすい大きさに切り、小松菜は塩茹で、かぼちゃは柔らかく蒸しておく。
② 鍋に玉葱と水を入れて加熱し、柔らかくなったら豆乳とコーンを入れる。
③ コンソメと塩で味を整え、茹でた小松菜と南瓜を加えて温めたら完成。

のびのびっこ保育園

小松菜と切り干し大根のナムル

材料（幼児１人分）

小松菜	３０ｇ
切り干し大根	１ｇ
人参	５ｇ
ちりめんじゃこ	２ｇ
白ごま	１ｇ

	しょうゆ	２ｇ
	砂糖	0.5ｇ
☆	ごま油	1.5ｇ
	にんにく	0.1ｇ

作り方

①小松菜はゆでて冷水にさらし、よく絞り食べやすい大きさに切る。
②人参は短冊切りにしてさっとゆでる。
③切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
④ちりめんじゃこは乾煎りする。
⑤☆の調味料をよく混ぜ合わせ、①②③④と白ごまを和えたところに加え、混ぜたら出来上がり。

りすのき保育園

厚揚げの卵とじ丼

材料

(幼児１人分)(厚揚げ１枚分)

米	４０ｇ	
厚揚げ	３５ｇ	１枚
玉ねぎ	３０ｇ	小１個
三つ葉	４ｇ	１/２束
人参	５ｇ	１/２本
卵	３０ｇ	2～3個
かつお出汁	30 cc	200 cc
しょうゆ	小匙１/２杯	大匙１杯
砂糖	小匙１/２杯	大匙１杯
酒	小匙１/２杯	大匙１杯

鉄分　2．0ｍｇ/幼児１人当たり

作り方

① 厚揚げは熱湯で油抜きをして、食べやすい大きさにカットする。人参は太めの千切り、玉ねぎはスライスする。三つ葉は適当な長さに切っておく。
② 鍋に出汁と人参、玉ねぎを入れて煮る。
③ ひと煮立ちしたところで厚揚げを加え、調味料を加えて味をしみ込ませるように、中弱火でコトコトと煮る。
④ 味がしみ込んだら、溶き卵を加えてサッと混ぜ、三つ葉を加え蓋をして弱火で卵に火を通す。
⑤ 丼にごはんをよそい、厚揚げの卵とじをのせて出来上がり。お好みでのり(材料外)をかけてもおいしいです。

ゆりのき保育園

ほうれん草クラッカー

材料（幼児１人分）

- ほうれん草（刻む）５g
- 粉チーズ　15g
- パセリ缶　0.05g
- 塩　0.2g

A

- オリーブ油　1.8g
- 薄力粉　8g
- 片栗粉　2g

作り方

- Ａを混ぜる
- オリーブ油入れ混ぜたら、振るった薄力粉、片栗粉を入れよく混ぜる
- 4mm厚さに伸ばして好きな形に成型し、フォーク等で穴をあける
- 180℃で 20 分程焼く

おだ学園保育園

かつおのごま揚げ

材料（幼児１人分）

かつお	２５ｇを２枚
☆生姜	０．５ｇ
☆しょうゆ	１．８ｇ
☆酒	０．５５ｇ
☆みりん	０．５５ｇ
☆砂糖	０．２ｇ
★かたくり粉	７ｇ
★小麦粉	２．５ｇ
★黒いりごま	０．７ｇ
油	３．５ｇ

作り方

① 生姜をすりおろす。ボウルに☆を合わせ、かつおを漬け込む。
② ★を合わせ、①にまぶして 180℃の油でカリッとするまで揚げる。

＊ポイント＊
かつおの臭みを消すために生姜を入れ、早めに調味料に漬け込むようにしています。また、切り身を小さくすることで味が染み込みやすく臭みが気になりません。
かたくり粉だけよりも小麦粉を入れると、カラッと揚がります。

ピオニイ第二保育園

ライスせんべい

材料　（４個分）

七分米	120g
ちりめんじゃこ	20g
しそ	1.2g
ごま	2.0ｇ
食塩	1.2ｇ
しょうゆ	2.0ｇ

作り方

① ご飯を炊きます。
② しそはみじん切りにします。
③ 炊いたご飯と、ちりめんじゃこ、ごま、しそ、塩を混ぜ、薄めの小判型にします。
④ しょうゆを上から塗り、コンベクションでホット180℃・15分くらいで焼きます。
⑤ 焼き目が付いたら完成です！

やまとさくら保育園

プルーンおからケーキ

材料（幼児４人分）

プルーン	２粒
バナナ	５０g
生おから	２０ｇ
油	２０ｇ
砂糖	１５ｇ
塩	少々
ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	５０ｇ
ココア	３ｇ
牛乳	５０ｇ

作り方

① プルーンは刻み、バナナは潰す。
② 油、砂糖、塩を別ボウルで混ぜ合わせる。
③ ②にプルーン、バナナ、生おからを加えよく混ぜる。
④ 残りの材料を入れさらに混ぜ合わせる。
⑤ カップにいれる。
⑥ オーブン１８０℃で約２０分焼く。

こころ保育園

のりおかかおにぎり

材料（幼児１人分）

ご飯	50ｇ
かつお節	3ｇ
しょうゆ	0.2ｇ
のり	5ｇ

作り方

① かつお節は炒ってしょうゆを混ぜ合わせておく。

② のりは手で小さめに切っておく。
（きざみのりを使用しても可）

③ それぞれの具をご飯に混ぜ合わせてにぎる。

かしのき保育園

厚揚げチャンプルー

材料（幼児１人分）

厚揚げ	40ｇ
豚肉	20ｇ
玉ねぎ	15ｇ
ピーマン	2ｇ
人参	5ｇ
みそ	2.5ｇ
砂糖	1.3ｇ
みりん	1.8ｇ
しょうゆ	1ｇ

作り方

① 厚揚げは２×３㎝程度の四角に切って油抜きをする
② 玉ねぎ、人参は短冊切りにして、ピーマンは千切りにする
③ 豚肉、野菜を炒め、お肉と野菜に火が入ったら厚揚げを加えて炒め、調味料で味付けをする

※幼児１人分で 1.4 ㎎の鉄分が摂れます！
副菜に小松菜の和え物を合わせるとより多く鉄分が摂れます。

みさと保育所

クラムチャウダー

材料　（幼児１人分）

あさり	15g
ベーコン	4g
じゃが芋	15g
人参	11ｇ
玉ねぎ	20ｇ
クリームコーン缶	5ｇ
コーン缶	2ｇ
なたね油	0.5ｇ
バター	4ｇ
小麦粉	4ｇ
牛乳	65ｍｌ
塩	0.4ｇ

作り方

下準備　あさりを２回程度水で洗う。

① じゃが芋、人参、玉ねぎを 1.5ｃｍ角に切る。
② ①とベーコンを油で炒め、しんなりしたら水とあさりを加え煮込む。
③ 別鍋でバターと小麦粉でホワイトソースを作る。（ホワイトソース缶でも可）
④ ②にクリームコーン缶とコーンを入れ煮込み、その後牛乳とホワイトソースを交互に入れとろみのあるスープにする。
⑤ 最後に塩で味をととのえたら完成！

バオバブ保育園

豆乳スープ

材料（幼児１人分）

キャベツ	１２ｇ
チンゲン菜	１０ｇ
たまねぎ	１０ｇ
コーン缶	５ｇ
油	１ｇ
かつお出汁	２０ｇ
クリームコーン缶	１５ｇ
豆乳	６０ｇ
食塩	０、２ｇ

作り方

① 野菜を食べやすく切る。
② 油で①とコーンを炒め、だし汁を加えて煮る。
③ 野菜がやわらかくなったら、クリームコーン、豆乳を加え、塩で味を調える。

＊豆乳を加えてから、加熱し過ぎないように注意する。

＊鉄分の多い食材→豆乳

関戸みどりの保育園

大根カレー

材料

幼児１人分　　(家庭で作りやすい量)

大根	５０ｇ	（４００ｇ）
ツナ缶	15ｇ	（１６０ｇ）
ホールトマト缶	１５ｇ	（１６０ｇ）
にんにく	0.16ｇ	（１片）
しょうが	0.19ｇ	(1.5ｇ)
バター	１ｇ	（８ｇ）
カレールウ	１７ｇ	（１３７ｇ）
醤油	０．５ｇ	（４ｇ）
砂糖	０．２ｇ	（２ｇ）
水	適量	適量

作り方

① 大根の皮をむき１㎝角に切る
② にんにくとしょうがをみじん切りにする
③ ツナ缶を汁ごと容器にあけほぐす
④ ホールトマト缶を汁ごとボウルにあけ芯と皮を取ってつぶす
⑤ 鍋にバターをいれて溶けたら大根・にんにく・しょうがをいれて炒める
⑥ 大根が透き通ってきたらツナとホールトマトをいれてよく炒める
⑦ 具材がかぶるくらいの水をいれる
⑧ 醤油・砂糖をいれて煮込む
⑨ カレールウをいれて味付けする
⑩ 味をととのえ、とろみがついたら完成

こぐま保育園

小松菜とひじきのサラダ

材料（幼児１人分）

・小松菜	50ｇ
・ひじき	1.7ｇ
・にんじん	10ｇ
・ツナ	10ｇ
・りんご酢	2.3ｇ
・三温糖	1.5ｇ
・オリーブ油	1.2ｇ
・食塩	0.1ｇ

作り方

①ひじきは水で戻しておく。
　ツナは水気を切る。
②小松菜、にんじんを食べやすい大きさに切る。
③ひじき、小松菜、にんじんを茹でて水気を絞る。
④調味料を混ぜ合わせ、具材と和える。

ツナを入れることで食べやすくなります♪

おだ認定こども園

レバーのうま煮

材料（離乳１人分）

鶏レバー	20ｇ
☆しょうゆ	1.3ｇ
☆砂糖	0.6ｇ
☆水	6.6cc
かぼちゃ	20ｇ

作り方

① 鶏レバーは、お湯で湯引きして臭みをとる。
② ☆のマークの調味料、鶏レバーを入れて煮る。
③ 煮汁が鍋の 1/3 位になったら、火を止める。
④ かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って水で煮る。
⑤ かぼちゃが軟らかくなったらザルにとり、マッシュ状につぶす。
⑥ 煮えたレバーは、細かく刻みマッシュ状にした南瓜と合わせる。

☆これは、普段離乳食用で調理してるためレバーの大きさは形態に合わせて細かくしております。
☆かぼちゃと混ぜ合わせる時はレバーの煮汁を加えて硬さを調整します。
☆普段の離乳食よりも味はしっかりとしています。
☆レバーペーストとして、パンなどに付けてもおいしいです。

あおぞらぱれっと保育園

小松菜と厚揚げの豆乳味噌汁

材料（乳児１人分）

煮干しだし	42ｇ
小松菜	８ｇ
厚揚げ	７ｇ
みそ	1.7ｇ
豆乳	28ｇ

作り方

① 小松菜は１ｃｍ幅の大きさに切り、下茹でして、水気を絞っておく。
② 煮干しだしをわかし、四角く切った厚揚げを入れて煮立てる。
③ ②に豆乳を入れ、味噌で味付ける。
④ 最後に①の小松菜をのせて完成。

あすのき保育園

野菜ののり酢和え

材　料（幼児一人分）

＊ほうれん草	・・・	30ｇ
＊もやし	・・・	10ｇ
＊人　参	・・・	5ｇ
＊ツナ缶	・・・	5ｇ
＊コーン缶	・・・	5ｇ
＊焼きのり	・・・	0.3ｇ

＜ 調 味 料 ＞

＊穀　物　酢	・・・	3ｇ
＊濃口醤油	・・・	1ｇ
＊三　温　糖	・・・	1ｇ

作り方

① ほうれん草を 2cm に切り茹で水気をきる

② 人参を千切りにして茹で水気をきる。

③ ①と②とツナ缶、コーン缶を混ぜる。

④ ③と調味料を合わせて、焼き海苔を

最後に和える。

かおり保育園

納豆のかき揚げ

材料（幼児１人分）
※鉄の多い食材

納豆	１５ｇ
ちりめんじゃこ	５ｇ
玉葱	３５ｇ
みつば	３ｇ
中力粉	５ｇ
卵	４ｇ
塩	少々
揚げ油	適量

作り方

① 玉葱は半分の１/２スライス、みつばはざく切りにする。
② ボールに①とちりめんじゃこ、少しかき混ぜた納豆を入れ塩を加えて全体を混ぜる。
③ 卵を割り溶き、水と中力粉で衣をつくり材料と合わせる。
④ １６０℃の油でかき揚げをつくる。

やまと保育園

筍と青梗菜の牛肉の炒め物

材料（幼児１人分）

牛肉	15ｇ
玉ねぎ	12ｇ
人参	6ｇ
きゃべつ	12ｇ
青梗菜	18g
しめじ	8ｇ
たけのこ	7ｇ
油	適量
塩	0.2ｇ
片栗粉	1g
しょうゆ	1.2ｇ
砂糖	0.2ｇ

作り方

① 牛肉を一口サイズに切る。
② 玉ねぎスライス、人参短冊切り、キャベツ、青梗菜、しめじ一口サイズ、たけのこスライスに切る。
③ 牛肉を炒め、ボールに出しておく。
④ ②を炒めて、火が通ったら調味料を入れる。
⑤ ④に③を入れて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり。

バオバブちいさな家保育園

五目おひたし

材料　　１人分

小松菜	20g
にんじん	5g
しらたき	7g
油揚げ	1g
ちりめんじゃこ	３g
芽ひじき	少々
こめ油	少々
しょうゆ	2.5g
みりん	1g
だし汁	5g
削り節	少々

作り方

① 野菜としらたきはそれぞれ適した大きさに切り、茹でて水気を切っておく。
② 油揚げは細切り、芽ひじきは柔らかく戻しておく。
③ 調味料を合わせて火にかけ、冷ましておく。
④油揚げ・ちりめんじゃこ・芽ひじきを少量の油で炒める。
⑤①と③と④をすべて和えて、削り節をかければ出来上がり！

多摩保育園

レバーのからあげ

材料（幼児１人分）

豚レバー　３５ｇ
にんにく・しょうが　少々
酒　　１ｇ
みりん　１ｇ
しょうゆ　２ｇ
かたくり粉

作り方

①レバーは洗ってざるにあけておく
②にんにく・しょうがはすりおろして酒・みりん・しょうゆとあわせ①をつけておく
③かたくり粉をまぶして油でからりと揚げる
＊鉄分　4,5 ㎎

桜ヶ丘第一保育園