

幼児のための

かんたん・おいしい  
おすすめレシピ



名古屋市子ども青少年局

# はじめに

幼児期は、将来の食生活の基礎をつくる大切な時期です。食べることを習得し、食への興味や関心を深める一方、好き嫌いが出てくる時期でもあります。

苦手な食品があっても、無理強いしないで、味付けや切りかたを変えたり、盛り付けなどを工夫したりして、食べてみようという気持ちにすることも大切です。楽しく食べる経験を通して、望ましい食習慣を身に付けていきましょう。家族一緒に楽しく食事ができるようなレシピを集めてみました。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。

## 目 次

★ 毎日の生活をふりかえろう 生活習慣チェック！	1
★ 早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう！	2
★ 朝ごはんて元気な一日を！	3
★ おすすめの朝ごはん	4
★ 食事はパワーの源です	7
★ おすすめの副菜	8
★ おすすめの主菜	11
★ おやつのとりに方に気をつけよう！	14
★ おすすめのおやつ	15
★ 食事バランスガイドを活用しましょう	18

# 食生活・食習慣チェック!

- 毎朝朝ごはんを食べている
- 食事やおやつの時間が決まっている
- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている
- うす味を心がけている
- おやつの内容や量に気をつけている
- よくかんで食べている
- 家族と一緒に食べている
- 楽しい雰囲気の中で食べている



全部チェックがつくように  
食生活を見直してみましよう

# 早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう！

幼児期は、食べることを含めた生活リズムの基礎をつくる大切な時期です。

子どもの生活リズムは自然にはできません。大人が中心となって、子どもと一緒に生活リズムを作っていきましょう。

朝日を浴びて  
すっきり目覚めよう！



☆午前6～7時には起きましょう！  
☆カーテンを開け部屋を  
明るくしましょう。

家族そろって  
朝食をとり、  
元気な1日を  
スタート！



ぐっすり眠って、  
明日も元気に！



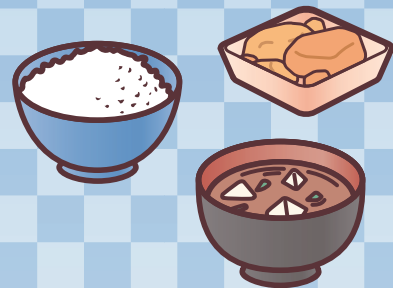
☆午後9時頃までに寝ましょう！  
☆午後10時～午前2時頃にぐっすり  
眠ると、成長ホルモンは活発に  
分泌されます。

日中は、  
体を動かして  
よく遊びましょう！



☆テレビは時間を決めて  
みるようにしましょう！

# 朝ごはんは元氣な一日を！

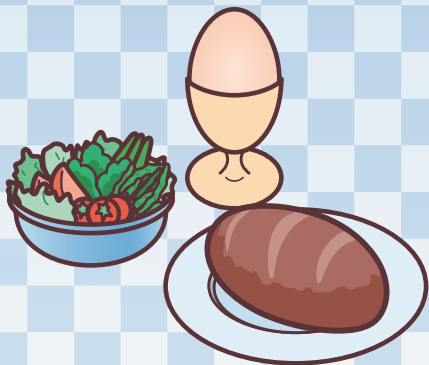


## 朝食を食べると…

- ・ 体も頭も元氣に働く
- ・ 集中力がアップ！
- ・ 一日に必要な栄養量がとりやすい
- ・ 便秘の解消になる

## 朝食をおいしく食べるには…

- ・ 今より少しだけ早起きをする
- ・ 夜遅くに食べない、飲まない
- ・ お茶などの飲み物をとる
- ・ 温かい食事をとる



## ひと工夫で朝食ワンランクアップ！

- ・ ごはんやパンに1品プラスする  
冷凍野菜をさっとゆで、ホットサラダに
- ・ 汁物を具だくさんにする
- ・ すぐ食べられるものを常備する  
シリアル、ヨーグルト、果物など
- ・ 前日に下ごしらえをしておく

## おすすめの朝ごはん

# カルシウムおにぎり

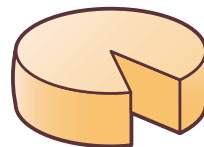


### ■材 料■ (小1個分)

ごはん	60g	小松菜	8g
しらす干し	大さじ1	塩	少々
プロセスチーズ	8g		

### ■作り方■

- ① しらす干しは熱湯を通す。
- ② チーズは細かく刻む。
- ③ 小松菜は細かく刻み、ゆでて塩少々をふりかけておく。
- ④ ごはんに①②③を混ぜて、おにぎりにする。

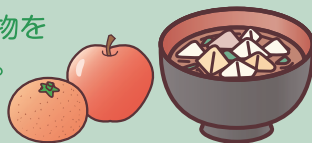


### ■1人分の栄養価■

エネルギー	139kcal	カルシウム	92mg
たんぱく質	5.5g	食塩相当量	0.7g
脂質	2.5g		

### ～ 一口メモ ～

・具だくさんの汁物と果物を添えるとよいでしょう。



# 具だくさんみそ汁

## おすすめの朝ごはん



### ～ 一口メモ ～

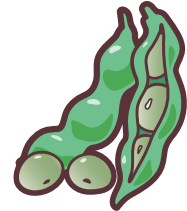
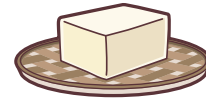
- ・みそは2～3種類合わせると、違った味や風味が楽しめます。
- ・みそ汁の具は季節のものを取り合わせて使いましょう。

### ■材 料■ (4人分)

豆腐	1/2丁	みそ	大さじ2
さやえんどう	20g	だし汁	2.5カップ
たまねぎ	1/2個		

### ■作り方■

- ① 豆腐は1cm角に、たまねぎは薄いくし形に切る。
- ② さやえんどうは筋を取り、半分に切る。
- ③ だし汁でたまねぎを煮る。
- ④ たまねぎが煮えたら、豆腐、さやえんどうを加える。
- ⑤ みそを溶く。



### ■1人分の栄養価■

エネルギー	61kcal	カルシウム	55mg
たんぱく質	5.0g	食塩相当量	1.1g
脂質	2.7g		

# 具だくさんスープ

## おすすめの朝ごはん



### ～ 一口メモ ～

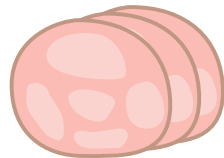
- ・野菜に火を通すと、子どもには食べやすくなります。
- ・牛乳を加えたら、あまり煮立てないようにしましょう。
- ・牛乳のかわりに豆乳でもよいです。

### ■材 料■ (4人分)

ロースハム	60g	水	1カップ
ブロッコリー	100g	牛乳	1.5カップ
白菜	200g	塩	少々
スープの素	小さじ1		

### ■作り方■

- ① ロースハムは短冊に切り、ブロッコリーは小房に分けゆでる。
- ② 白菜は適当な大きさにざく切りにする
- ③ 鍋に水、スープの素を入れ、②を加えて煮る
- ④ 白菜に火が通ったら、ロースハムを入れる。
- ⑤ 牛乳、ブロッコリーを加え、塩で味を整える。



### ■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー	98kcal	カルシウム	118mg
たんぱく質	6.6g	食塩相当量	0.9g
脂質	5.2g		

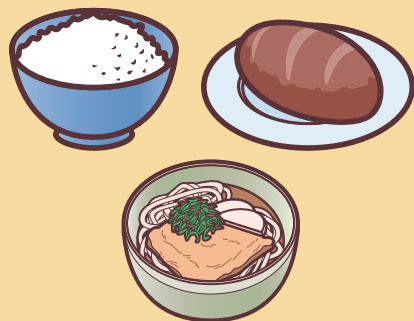


# ～食事はパワーの源です～

## バランスのとれた食事って何？

主食、副菜、主菜のそろったバランスのとれた食事で、心にも体にもいっぱいパワーを与え、元気いっぱい的一天を過ごしましょう。

### 主 食



エネルギーをすばやく補給します。

菓子パンは甘みが強いので主食になりません。

### 副 菜



体の調子を整え病気を予防します。

野菜ジュースは補助的に使いましょう。

### 主 菜



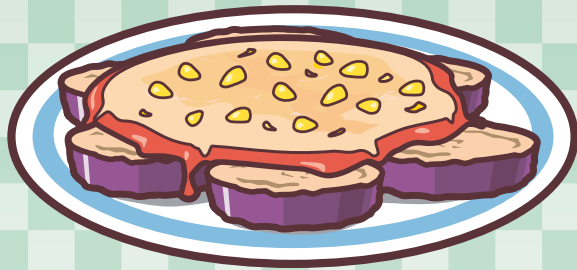
体を温め、元気な体をつくります。

牛乳は主菜にはなりません。よくかめるおかずを。

野菜ぎらいのお子さんでも食べられます！

## おすすめの副菜

# 野菜ピザ

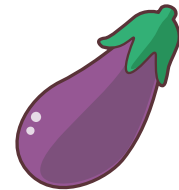


### ■材 料■ (4人分)

なす	小2本	ホールコーン缶	20g
油	小さじ2	とろけるチーズ	20g
ケチャップ	大さじ1		

### ■作り方■

- ① なすは1cmの輪切りにし、水にさらす。
- ② フライパンに油を熱し、水気をふいたなすを両面焼く。
- ③ ケチャップを塗り、コーンとチーズをのせ、フタをして蒸し焼きにする。



### ■1人分の栄養価■

エネルギー	51kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	1.7g	食塩相当量	0.3g
脂質	3.4g		

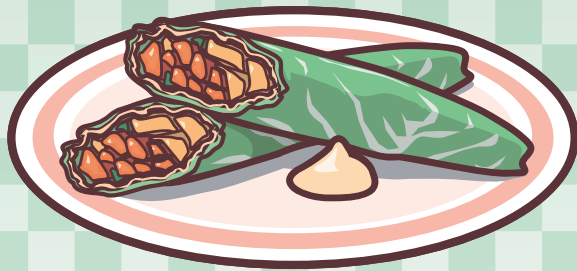
### ～ 一口メモ ～

- ・なすのかわりにトマト、じゃがいもでもOK。
- ・慣れてきたら、玉ねぎやピーマンなども小さく切って、少量のせてみましょう。

野菜はゆでるとたくさん食べられます！

## おすすめの副菜

# まきまきキャベツサラダ



### ■材 料■ (4人分)

キャベツ	4枚	マヨネーズ	大さじ1
にんじん	40g		
ツナ缶(水煮)	小1缶		

### ■作り方■

- ① キャベツは芯をうすくそぎ落とし、にんじんはせん切りにする。鍋で軟らかくゆでる。
- ② ツナは汁をよく切って、マヨネーズを混ぜる。
- ③ キャベツの上に②とにんじんをのせ、くるくるまいて、食べやすい大きさに切る。



### ■1人分の栄養価■

エネルギー	49kcal	カルシウム	26mg
たんぱく質	4.0g	食塩相当量	0.2g
脂質	2.4g		

### ～ 一口メモ ～

- ・カレー粉を少し加えても食べやすいです。
- ・かみにくいようならキャベツは巻きすぎないで。
- ・マヨネーズのかわりにケチャップでも。

葉物はやわらかくゆでて食べやすく！

## おすすめの副菜

# ほうれん草のコーンあえ



### ～ 一口メモ ～

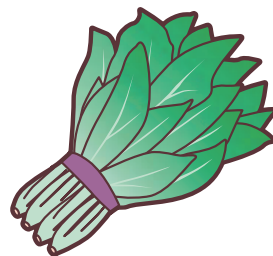
- ・ コーンの甘さと和え衣で食べやすくなります。
- ・ マヨネーズや甘口のごまあえなど工夫してみましょう。

### ■ 材 料 ■ (4人分)

ほうれん草	120g
クリームコーン缶	90g
こいくちしょうゆ	少々

### ■ 作り方 ■

- ① ほうれん草はやわらかくゆでて1cmの長さに切る。
- ② しょうゆ少々とクリームコーンであえる。



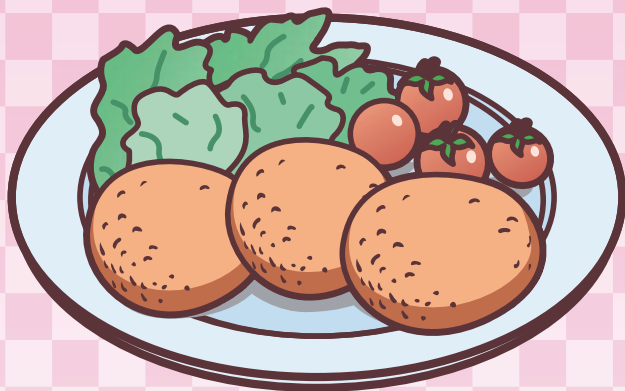
### ■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー	25kcal	カルシウム	15mg
たんぱく質	1.1g	食塩相当量	0.2g
脂質	0.2g		

豆腐を使って、さっぱりいただきます。

## おすすめの主菜

# 豆腐のおとし焼き



### ■材 料■ (4人分)

ツナ缶 (水煮)	小1缶	卵 (M)	1個
木綿豆腐	80g	片栗粉	小さじ2
たまねぎ	60g	しょうゆ	少々
にんじん	30g	油	適宜

### ■作り方■

- ① ツナ缶は汁を切り、身をほぐしておく。
- ② 木綿豆腐は水切りする。
- ③ たまねぎはみじん切り、にんじんはすりおろす。
- ④ ボールに①②③と卵、片栗粉、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ 熱したフライパンに油を入れ、④をスプーンでおとし、小判形に広げる。
- ⑥ ふたをして蒸し焼きにする。



### ■1人分の栄養価■

エネルギー	100kcal	カルシウム	29mg
たんぱく質	6.1g	食塩相当量	0.2g
脂質	6.6g		

### ～ 一口メモ ～

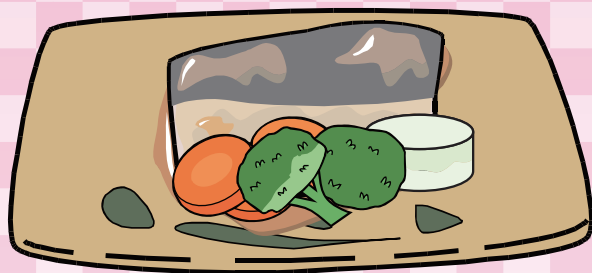
・プチトマトやブロッコリーなどを添えると、いづれもバランスもアップです。



みそとごまの風味が、ごはんのおかずにぴったりです。

## おすすめの主菜

# 白身魚のごまみそ煮



### ■材 料■ (4人分)

白身魚 (40g)	4切れ	ねりごま	大さじ1
大根	120g	みそ	大さじ1.5
にんじん	40g	砂糖	大さじ1
ブロッコリー	40g	だし汁	適宜

### ■作り方■

- ① 白身魚は一口大に切る。
- ② 大根、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ④ ( ) の調味料を混ぜておく。
- ⑤ なべに大根、にんじんを入れひたひたのだし汁で煮る。
- ⑥ 野菜が軟らかく煮えたら、調味料の半量と①を加える。
- ⑦ あくを取りながら煮て、残りの調味料を加える。
- ⑧ 少し煮詰め、仕上げにブロッコリーを加える。

### ■1人分の栄養価■

エネルギー	129kcal	カルシウム	71mg
たんぱく質	10.7g	食塩相当量	1.0g
脂質	6.3g		

### ～ 一口メモ ～

・里芋や少しかみごたえのある野菜を加えてもよいでしょう。



おとなも子どもも一緒のメニューで!

# チキンビーンズ

## おすすめの主菜



～ 一口メモ ～

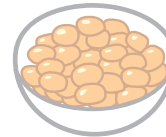
・鶏も肉でも柔らかくておいしいです。

### ■材 料■ (4人分)

鶏ひき肉	40g	トマト水煮(缶)	160g
ゆで大豆	80g	油	少々
にんじん	40g	塩	少々
たまねぎ	40g	ケチャップ	20g

### ■作り方■

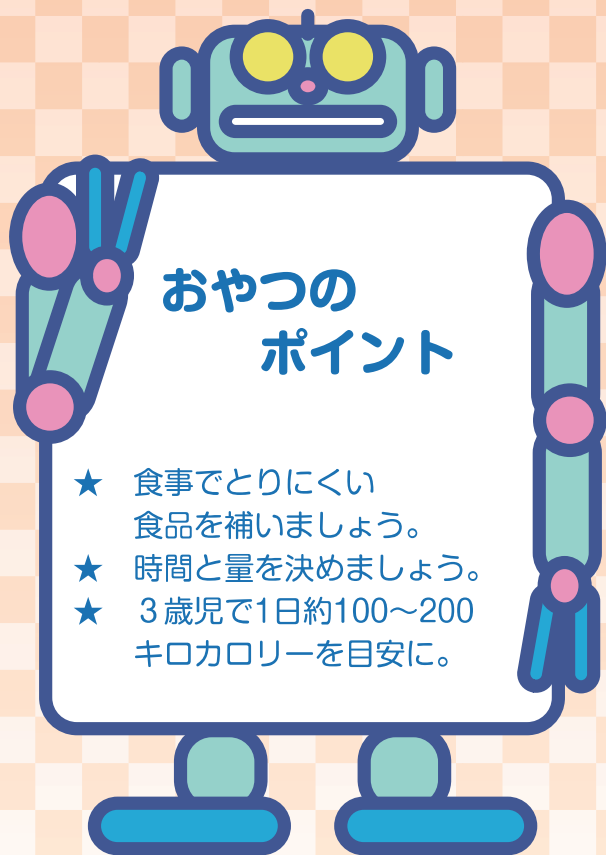
- ① にんじん、たまねぎ、トマトは1cmの角切りにする。
- ② 鍋に少量の油をひき、肉をいためる。
- ③ ①とゆで大豆を②に加え、材料が浸るくらいの水を入れて煮る。
- ④ 塩、ケチャップを加え、味を整える。



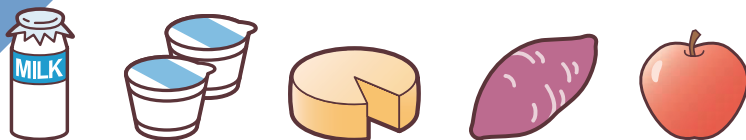
### ■1人分の栄養価■

エネルギー	85kcal	カルシウム	25mg
たんぱく質	5.7g	食塩相当量	0.4g
脂質	3.8g		

# おやつのとりに気をつけよう！



## ～おすすめのおやつ～



※牛乳・乳製品、果物、いもなど食事だけではとりにくい食品を使用して、不足しがちなカルシウム、ビタミン、食物繊維などを補いましょう！

## ～とり過ぎないようにしたいおやつ～



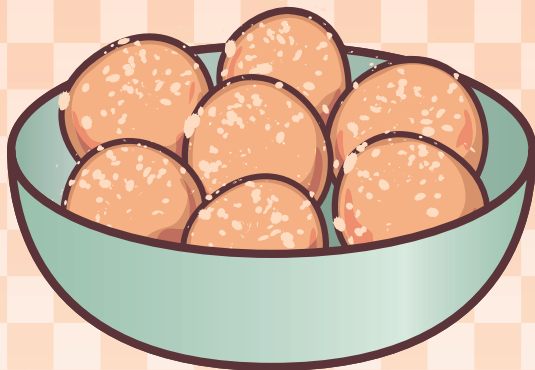
※甘いお菓子や塩分・脂肪分の多いおやつは食事の食べを悪くしたり、虫歯の原因にもなります。回数や量に気をつけましょう！



お子さんと一緒に作ってみませんか！

# かぼちゃ団子

## おすすめのおやつ



### ～ 一口メモ ～

- ・にんじん、枝豆、さつまいもで作ってもおいしいです。
- ・豆腐を入れることで、食べやすい固さになります。
- ・団子の固さは豆腐の量で加減しましょう。

### ■材 料■ (4人分)

かぼちゃ	60g	きなこ	大さじ4
白玉粉	60g	砂糖	小さじ4
絹ごし豆腐	60g		

### ■作り方■

- ① かぼちゃは種と皮を除き、いちよう切りにする。
- ② ①を電子レンジまたは蒸し器で加熱しよくつぶす。
- ③ ボールに②、白玉粉、絹ごし豆腐を入れよくこねる。
- ④ 適当な大きさの団子に丸め、真ん中をくぼませる。
- ⑤ 沸騰した湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとる。
- ⑥ 水気を切り器に盛り、砂糖を混ぜたきなこをかける。

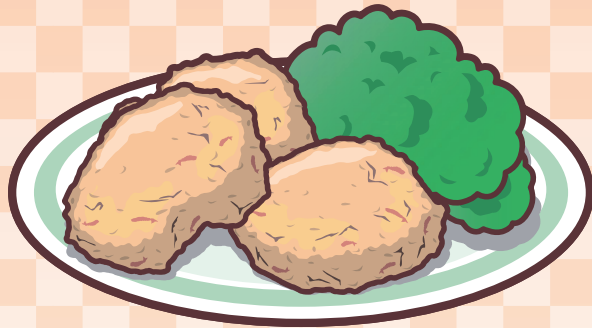
### ■1人分の栄養価■

エネルギー	116kcal	カルシウム	23mg
たんぱく質	4.2g	食塩相当量	0g
脂質	2.2g		

残りごはんでちょっとした軽食をどうぞ！

# ごはんのおやき

## おすすめのおやつ



### ～ 一口メモ ～

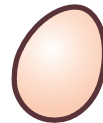
・おやきの中になんじんや小松菜などの緑黄色野菜を入れるとビタミンA、食物繊維などの栄養価が上がります。

### ■材 料■ (4人分)

ごはん	100g	卵 (M)	1 個
ひじき (干)	1g	しょうゆ	小さじ2
さくらえび (干)	大さじ4		

### ■作り方■

- ① ひじきは水でもどし、熱湯をかけ水気を切ってから1cmに切る。
- ② さくらえびは細かく刻んでおく。
- ③ ご飯に①②と溶き卵を加えて混ぜ、せんべい型にのばす。
- ④ ホットプレートで焼く。
- ⑤ できあがりになししょうゆを塗る。



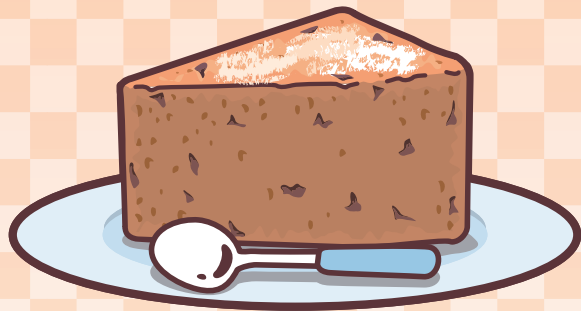
### ■1人分の栄養価■

エネルギー	73kcal	カルシウム	90mg
たんぱく質	4.8g	食塩相当量	0.6g
脂質	1.4g		

野菜もおやつに取り入れてみましょう！

おすすめのおやつ

# トマトキャロットケーキ



～ 一口メモ ～

・にんじんのかわりに、つぶしたかぼちゃやさつまいもを入れてもおいしい。

## ■材 料■（4人分）

小麦粉	80g	レーズン	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1	トマトジュース	60ml
にんじん	70g	砂糖	大さじ1.5

## ■作り方■

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ② にんじんはすりおろし、レーズンは細かく切っておく。
- ③ トマトジュースと砂糖を混ぜ合わせ、にんじんとレーズンを入れて混ぜる。
- ④ ①を5～6回にわけて②に加えて、さっくり混ぜる。
- ⑤ 型に入れ、180℃のオーブンで10～15分焼く。

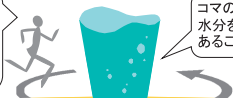
## ■1人分の栄養価■

エネルギー	115kcal	カルシウム	37mg
たんぱく質	2.1g	食塩相当量	0.2g
脂質	0.4g		

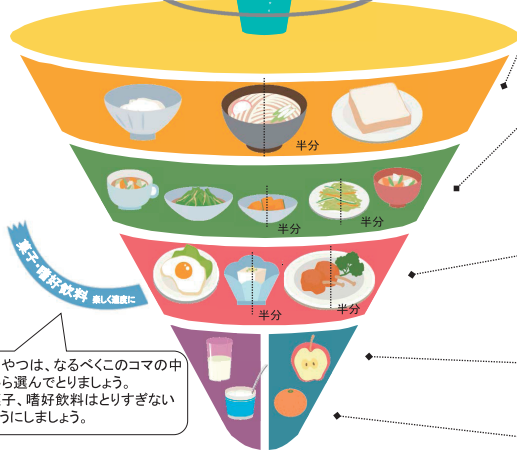
～食事のバランスガイドを活用しましょう～

# 幼児向け食事バランスガイド (3～5歳児用)

コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスの良い「食事」とともに、「運動」の大切さを表しています。



コマの軸は「水・お茶」です。水分を十分にとる必要があることを表しています。



おやつは、なるべくこのコマの中から選んでとりましょう。葉菜、嗜好飲料はとりすぎないようにしましょう。

名古屋子ども青少年局作成

1 日 分	
<b>3 主食</b> (ごはん、パン、麺)	つ(SV) ごはん(子ども用茶碗)だったら3杯程度
★ 成人男性 5～7つ 成人女性 4～5つ	
<b>4 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	つ(SV) 野菜料理4皿程度
★ 成人男性 5～6つ 成人女性 5～6つ	
<b>3 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理)	つ(SV) 肉・魚・卵・大豆製品から3皿程度
★ 成人男性 3～5つ 成人女性 3～4つ	
<b>2 牛乳・乳製品</b>	つ(SV) 牛乳だったら1本程度
<b>2 果物</b>	つ(SV) みかんだったら2個程度

料 理 例					
ごはん1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個	かけうどん	ラーメン
1つ分 =	=	=	=	2つ分 =	=
冷やしトマト	ほうれん草のお浸し	小松菜の炒め煮	かぼちゃの煮物	根菜の汁	キャベツのサラダ
1つ分 =	=	=	=	=	=
茹でブロッコリー	きんぴらごぼう	切干大根の煮物	ふかし芋	ひじきの煮物	野菜スープ
=	=	=	=	=	=
2つ分 =	コロッケ				
ウインナーのソテー	目玉焼き	冷奴	納豆		
1つ分 =	=	=	=	=	=
さしみ	煮魚	魚の照り焼き	魚のフライ		
2つ分 =	=	=	=	=	=
鶏のから揚げ	豚肉のしょうが焼き	ハンバーグ			
3つ分 =	=	=	=	=	=
牛乳コップ半分	ヨーグルト1パック	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	牛乳瓶1本分	
1つ分 =	=	=	=	=	2つ分 =
みかん1個	りんご半分	なし半分	ぶどう半房さ	かき1個	もも1個
1つ分 =	=	=	=	=	=

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「幼児向け食事バランスガイド」は、3～5歳児の1日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

幼児向け食事バランスガイド(3～5歳児用)は、1日のエネルギー1,300kcalを基準にしています。  
 活動量の低い★成人男性は、2,200±200kcal、成人女性は、1,400～2,000kcalが目安になります。  
 3～5歳児に比べ主食・副菜・主菜のつ(SV)が変わります。[ ]を参考にしてください。  
 ★1日中座っていることがほとんどという人が該当します。それ以上活動している場合は摂取エネルギーを増やしましょう。

コマの中では、3～5歳児の1日分の料理・食品の組み合わせ例とおよその量を示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5種類に区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。  
 料理の単位「1つ(SV)」とは、食事バランスガイドで示す摂取量の目安で、大人が1回に食べるおおよその量になっています。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。  
 お子さんが食べる場合には、1日分のSVを参考に、3食にわけてとるようにしましょう。  
 1日にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考にいくつ(SV)をとっているかを確認することにより、1日の食事量と比べられます。