

Bu-Bu給食 レシピ集



人気給食をレシピにしました！
親子でクッキング出来るものもあるので
ぜひご参考にどうぞ！





手作りふりかけおにぎりクッキング



*材料 作りやすい量

あおさ	2g
すりごま	10g
砂糖	適量
塩	適量
タッパー	1個

①「どんなにおいがする？」

材料の匂い嗅いだり、観察したりわくわく感を高めましょう

②材料を全部入れてシャカシャカと振ってふりかけを作しましょう

おまけ

③タッパーに一人分のご飯を入れ大きく振るとだんだんと丸まってきます。ふりかけも一緒に振って完成必要な力加減や振った感じがふりかけとは全く違います！



みんな大好きな
ふりかけクッキング
お家でも簡単にできるので
ぜひ挑戦してみてください。
すり鉢とすりこぎですりごまを
作るのも簡単クッキングで
おすすめです😊





7月6日の給食

納豆汁



*材料 作りやすい量

ひきわり納豆	1パック
長ネギ	100g
大根	100g
かつおだし汁	600g
味噌	30g

- ①長ネギ:斜め切り 大根:いちょう切りに切ります。
- ②だし汁で長ネギ、大根を軟らかくなるまで煮ます。
- ③火を止め、味噌を溶き、ひきわり納豆を加えます。
- ④最後にひと煮立ちさせ完成です。

お味噌汁に納豆を加えた納豆汁です。
粘りが抑えられ食べやすくなります。
納豆が苦手な人は一度水洗いすると
さらに食べやすくなると思います。
お好きな具材でお試ください！





ツナホットパンサンド



*材料 作りやすい量

ホットケーキミックス	150 g
牛乳	100 g
卵	1個
ツナ	1缶
コーン缶	½缶
マヨネーズ	大さじ2
塩コショウ	少々

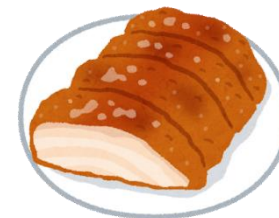
- ①ツナとコーン缶の水を切りマヨネーズと塩コショウを加えよく混ぜる。（コーン缶の汁はホットケーキ生地の中に入れると美味しさ倍増です！）
- ②卵・牛乳・（コーン缶の汁）をよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ③②を油をひき温めたフライパンでホットケーキを2枚1組になるよう焼く。
- ④焼けたホットケーキに①の具をサンドして食べる。

みんなが大好きなツナ・コーン・ホットケーキの組み合わせです！
具材たっぷりなので少々こぼれやすいです。
ホットケーキを分厚く焼き、真ん中に切り込みを入れ、詰めてあげると小さなお子さんでもたべやすいかもしれません😊





マーマレードチキン



* 材料 作りやすい分量

鶏もも	400g
マーマレードジャム	大さじ2.5
すりおろしにんにく	小さじ1
醤油	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切ります。
- ②袋に鶏肉、ジャム、にんにく、醤油をいれ、冷蔵庫で30分つけます。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、漬けた鶏肉を中火で両面焼き完成です。

みんなが大好きなマーマレードチキン🐔
鶏の照り焼きと似てますが
マーマレードの香りがさらに美味しさを
引き立てます！
漬けて焼くだけ簡単メニューです。





12月18日 クリスマス会献立

トナカイバーグ

* 材料 こども一人分

鶏ひき肉	30g
玉葱	10g
しょうが・にんにく	少々
片栗粉	3g
塩・コショウ	少々
れんこん	スライス1枚
里芋	1個
ミニトマト	½個
グリンピース	2個
ブロッコリー	2房

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ひき肉、①、おろした生姜、にんにく、片栗粉、塩コショウをよく混ぜ合わせる。
- ③②を小判型に成形し、油を塗った天板に並べる
- ④里芋を茹で3等分に輪切りし③にのせて口に見立てる。
- ⑤グリンピースを目に見立ててのせる。
- ⑥れんこんスライスを半分に切り角に見立ててさす
- ⑦油を塗り190～200℃のオーブンで12分程度加熱する。
- ⑧焼きあがったら、里芋の上に半分に切ったミニトマトを鼻にみたててのせる。
- ⑨茹でたブロッコリーを添える。



真っ赤なお鼻のトナカイを
イメージしたハンバーグです
当日、みんなが野菜もワクワ
クしながら食べられるよう
工夫します！





1月27日の給食 さばのトマト煮

* 材料 作りやすい量

さば水煮缶	2缶
たまねぎ	½個
にんにく	少々
オリーブオイル	大さじ1
カットトマト缶	1缶
砂糖	大さじ1
塩コショウ	少々

- ①玉ねぎを色紙切りにし、にんにくはすりおろします。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにくを熱し玉ねぎが軟らかくなるまでいためます。
- ③鯖缶とトマト缶を加え、アクを取りながら少し煮詰めます。
- ④砂糖、塩コショウで味をととのえ完成。

★甘さを足したいとき→砂糖、みりん
コクを足したいとき→コンソメ、ウスターソース、醤油
トマト感を足したいとき→ケチャップ など加えてます。

給食室ではお魚屋さんで頼んだ鯖を下茹でして使っています。
このレシピではお家でも作りやすいよう鯖缶で作れるようアレンジしました。
ぜひ栄養と旨味たっぷりの鯖缶は汁ごと使用してください。





6月8日はガパオの日

キッズガパオ風ライス

* 材料 こども一人分

豚ひき肉	35g
ピーマン	15g
パプリカ	15g
たまねぎ	15g
にんにく	1g
油	1g
★醤油、みりん、ナンプラー	小さじ1
★オイスターソース	小さじ2
★水	小さじ1
ご飯	70g
卵 (お好みで)	1個

①玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにくを粗みじん切りにする。

②フライパンで油を熱し、にんにくを炒め香りを出し肉と野菜を炒める。

③★の調味料を加え、煮詰める

④ご飯の上に盛る

(目玉焼きを乗せるとさらに本格的です)



タイ料理で人気のあるガパオライスを味付けを薄くすることで子どもでも食べられるように工夫しました。ガパオライスを日本語でいうと「バジル炒めご飯」です。



メロンパン風スコーン

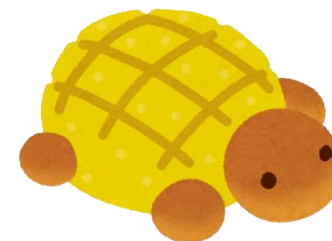


* 材料 作りやすい量

バター	30g
砂糖	10g
卵	1個
ホットケーキミックス	150g
グラニュー糖	適量

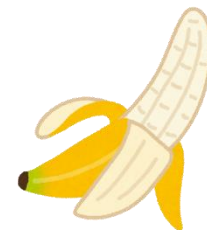
- ①バターを常温に戻します。
- ②ボウルにバター、砂糖、卵を加え白っぽくなるまでホイッパーで混ぜます。
- ③ホットケーキミックスを加え切るように混ぜます。
- ④生地がまとまらない場合は牛乳(分量外)を加え生地をまとめます。
- ⑤10等分し、丸めます。
- ⑥片面にグラニュー糖をつけ、包丁で格子状に網目を付けます。
- ⑦170℃のオーブンで10～12分焼いて完成！

小さいサイズのミニメロンパン風スコーンです。
材料も少なく、混ぜて焼くだけの簡単おやつです。
BU-BU保育園ではホットケーキミックスの半量を米粉に変えもちもちの食感にしました！





簡単！バナナクレープ



*材料 作りやすい量

★ホットケーキ粉	100g
★牛乳	½カップ
★プレーンヨーグルト	100g
★溶き卵	½個
バナナ	2本

- ①★を混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分休ませます。
- ②フッ素加工のフライパンを弱中火で温め①の生地を半量流し入れます。表面に気泡ができたらひっくり返し、裏面も焼きます。
- ③バナナをのせ端からくるくる巻きます。
- ④食べやすい大きさに切り、完成
(お好みで果物や水切りヨーグルト、ホイップ等でアレンジしてみてください)

11月9日のクレープの日に提供したバナナクレープです。
みんなに大人気でした！
パパと子どもだけでも
つくれる簡単メニューなのでぜひ
主婦休みの日につくってみてはいかがでしょう？





チョコっとフレンチ



* 材料 作りやすい量

食パン	2枚
卵	1個
砂糖	20g
牛乳	100g
ピュアココア	3g
粉糖	適量

- ①食パンを1/4に切ります。
- ②卵からココアまでを混ぜ、卵液をつくります。
(ココアは牛乳でペースト状になるまで練ってから加えるとダマになりにくいです。)
- ③パンを卵液につけこみます。
- ④バターを熱したフライパンで両面や焼きます。
- ⑤冷めたら粉糖をふり完成！
お子様が食べやすいよう切ってあげてください。

ちょこっとココアの健康の秘密

ココアの主原料はカカオの種子です。昔は疲労回復などの薬に使われていました。健康に良いのは市販のミルクココアではなくピュアココア。甘さを加えるなら砂糖ではなく血糖値にやさしいはちみつがおすすめです！（※満1歳から、与えすぎには気を付けましょう）





5/19 おやつ かぼちゃパン



* 材料 小さめ10個分

かぼちゃ	200g
☆砂糖	5g
☆牛乳・バター	各20g
●強力粉	200g
●砂糖	20g
●塩	5g
◎水	10g
◎ドライイースト	6g
牛乳	50g

- ①かぼちゃを茹で、少し形が残る程度に潰す→食感がよくなります。
- ②①に☆を加えペースト状にします。
(軟らかくなりすぎないように牛乳・バターで調節してください。)
- ③●を軽く混ぜ合わせる。
- ④◎を合わせドライイーストを水になじませる。
- ⑤②・③・④を合わせ軽く混ぜ合わせる。
- ⑥手に分量外の強力粉をつけ牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑦まとまってきたら、手で押すようにして150～200回ほどこね一つにまとめる。
- ⑧ラップをし25～40℃で30分ほど寝かせ発酵させる。※2～3倍の大きさになればOK！
- ⑨好きな形に形成し、オーブンシートを敷いた鉄板に並べ固く絞ったふきんを上にかぶせ、そのまま10～20分ねかせ1.5倍ほどの大きさに発酵させる。
- ⑩180℃に予熱したオーブンで20～25分焼いたら完成！

今月からBu-Bu給食の仲間入りした
あやか先生の秘伝のレシピを
教えてもらいました！
来月もパン作りに
挑戦していきます🍞





非常時蒸しパン

* 材料 作りやすい分量

ホットケーキ粉	200g
マヨネーズ	大さじ2
水	150g
ポリ袋	9枚

- ①ポリ袋にすべての材料を入れ、揉み混ぜる。
- ②袋の下角を切り、8個のポリ袋に分け、空気を抜き、上部をしぼる。
- ③大き目の鍋に湯を沸かし、ポリ袋を入れ、蓋をし途中裏返ししながら沸騰した状態で15分加熱する。
- ④鍋から取り出し、袋をほどき余分な水分を飛ばしたら完成。

9月1日は防災の日です。
家にある材料でなるべく調理道具を使わずに作れるレシピです。
非常時でもバナナやココア等を加えていろんなアレンジをし栄養価もアップ出来ると良いと思います。



ポリ袋のままの形です！





マシュマロバー(レーズン入り)

* 材料 作りやすい量

マシュマロ	100g
バター	30g
米ポン菓子	40g
レーズン	30g

- ①レーズンを茹でこぼし粗みじんに切ります。
- ②鍋にバターとマシュマロを入れて火にかけ、マシュマロを溶かします。
- ③②に米ポン菓子とレーズンをいれ、全体を絡めます。
- ④クッキングシートなどを敷いたバット等に移し、1cm以下の厚さになるように押し広げ四角くしていきます。
- ⑤冷蔵庫で冷やし、固まったら食べやすい大きさに切り完成です！

保育園の定番人気おやつのマシュマロバーです！

レーズンが苦手な子もパクパク美味しそうに食べてました

米ポン菓子を砕いたコーンフレークに変えたり、ドライフルーツを加えたりアレンジは様々です。

ぜひ美味しい組み合わせを発見した際は給食室に教えてください☺





7月25日はプリンの日

バナナココアプリン

* 材料 こども一人分

熟したバナナ	大2本
純ココア	15g
豆乳	150cc

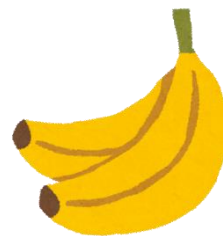
- ①バナナを適当に切りレンチン2分
- ②①にココアと豆乳を入れブレンダー等で混ぜる
- ③なめらかになったら容器に入れる
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



チョコは3歳くらいまでは
避けましょう！

市販のチョコは余計な糖分や脂肪分が多く加工度も高いです。
純ココアもカカオパウダーですが砂糖や乳製品が含まれていないため1歳からは使用が可能です。

ただし覚醒作用、食物繊維が豊富な
ので使用は控えめにしましょう。



なんで固まるの？

バナナは完熟の方がおいしいだけでなく、しっかりかたまります。それはバナナに含まれるペクチンという成分が増すためです。



2月14日はバレンタインデー ハートパイ

まだチョコが
食べられない
乳児さんにも

* 材料 作りやすい分量

(約20個ぶん)

冷凍パイシート 1枚

グラニュー糖 20gほど



- ①パイシートを解凍する
- ②麺棒を使い正方形になるように伸ばす。
- ③パイシートの上にグラニュー糖を振りかけ、麺棒を2回転がし埋める
- ④パイシートの中心に向かって上から半分、下から半分に折りたたむ。麺棒を軽く転がし全体を押さえる
- ⑤再びグラニュー糖を全体にふりかけ麺棒を転がし安定させる
- ⑥もう一度半折り、生地をなじませるように軽く押す。
- ⑦5mm幅でカットする。
- ⑧クッキングシートに切り口を上にしてならべ、ハートの下の部分を軽くつまむ(間隔は広めに)
- ⑨180℃で15分焼く