

モリモリ・パクパク美味しく食べて

…元気な！！子どもの笑顔はいいですね…

西澤 秀美 先生

(大久保保育園 勤務)

- A ひな寿司
- B さつまいもパン
- C 野菜のキッシュ
- D 草だんご



実習献立



A 『ひな寿司』

①フライパンで黒豆を煎り、米と一緒に炊き上げ、合わせ酢(酢、砂糖、食塩)を入れ寿司ごはんにします。
②コーンは水気を切っておきます。さやえんどうは小口切りにして茹でます。
③人参、干しいただけと高野豆腐は戻し、細かく切り調味料で煮ます。
④①に、②、③ちりめんを入れて混ぜます。
⑤花形の押し寿司にします。



B 『さつまいもパン』

①小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩は、ポリ袋に入れて、袋を軽くふくらませて振り混ぜます。
②さつまいも(粗つぶし)、豆乳、油、黒ごまをボウルに混ぜ合わせ、①を加えて混ぜます。
③型に流し入れ、180℃のオーブンで15分焼きます。



C 『野菜のキッシュ』

①卵を溶きほぐします。②豆腐をしつかり水切りします。③ペーコンと玉ねぎをみじん切りにします。
④こまつなを細かく切ります。
⑤ごほうをさがぎにします。
⑥油を熱して③④⑤をよく炒めます。
⑦①、②、⑥とスキムミルクを水で溶き、塩、コショウを混ぜて型に流し込みます。
⑧180℃のオーブンで15分焼きます。
⑨切り分けてケチャップをかけます。



D 『草だんご』

①白玉粉にもぎぎを入れ、耳たぶの固さになるように水を入れて混ぜます。
②①を10円玉ぐらいの団子にして茹で上げます。
③きな粉に砂糖、食塩を混ぜて、団子にまぶします。



「他の園ではどうしていますか?」

研修会では、発表者の方に日頃困っていることを報告して頂き、他の園での状況を参加者より発表して戴きました。発表内容は、とても充実したものでしたので、一部ご紹介させていただきます。

☆離乳食の量について

私の園では、月齢に応じて、柔らかくしたり大きめに切ったりしているのですが、おかゆやおかずの量は、月齢に応じて他の園で量が決まっていますか?

*個別に対応、その子に合わせて量を決めている。
*保育士さんと連携して、相談して決めている。

*月齢に合わせて量を決めている。

*おかわりを用意して、量は決まっていない。その子に合わせて量は調整している。両手で持てるマグに入れている。

*入園前に保護者に聞いて、子どもに合わせて提供している。変更があれば、担当の保育士さんと相談する。

*目安量を元に計量している。ご飯は個別に対応。
*入園前に基本ベースを元に計量している。様子を見て量(10グラム単位)を増やす。二年間記録する。

*少なめに提供して徐々に増やしていく。

☆おやつについて

私の園では、手作りおやつは保育士が配膳をします。また、市販のおやつは二種類のため調理室で配膳をします。他の園ではどうしていますか?

*手作りおやつは皿に並べて、手渡ししている(2種類)。市販のおやつは、小さいクラスは保育士さんが配膳、大きいクラスは当番の子ども達が配膳している。市販はアレルギー対応のおやつで提供。(1種類)

*手作りおやつは、配膳用のバットに並べて、保育室で配膳している。(2種類)アレルギー用に類似したものを用意する。市販のおやつも保育室で配膳。アレルギー専用のおやつを買っている。(2種類)

*アレルギー用の献立を週で決めている。ケーキやドーナツなど重なる時は似たお菓子を作ったりおにぎりなどで対応。

*手作りおやつが基本で、行事前で忙しい時は市販のおやつで対応。一人一袋提供している。保育室で配膳。アレルギーは別皿で別お盆に乗せて別の机で食べてもらっている。



サンプル献立

岡 真弓先生
 (新生こども園 勤務)

- A トナカイライス
- B こいのぼりライス
- C 大豆のファラフェル
- D あんかけチャーハン



実習献立



A 『トナカイライス』
 ①一晩水につけたもち米と米を炊飯器に入れて、しいたけのだし汁を加えてひたしておく。②鶏ひき肉、みじん切りにした人参、薄切りにした干ししいたけ、ざく切りにしたしめじ、えのきの順に炒め、調味料で煮る。③②の煮汁を①に足して、足らずの水分は水を加えて炊く。④炊けたごはんを具を混ぜる。⑤チーズは角、戻したレーズンは目と鼻、三角に切ってゆでた人参は耳にする。



B 『こいのぼりライス』
 ①青のりごはんは、炊けたごはんに塩、青のり、ごま、ごま油を加えて混ぜる。②ケチャップライスは、豚ひき肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎ、ざく切りにしたしめじ、みじん切りにしたピーマンの順に加え、ケチャップとコンソメを入れて煮た具を炊けたごはん混ぜる。③ゆでたちくわを5mmの厚さに切って、戻したレーズンを入れて目にしケチャップと人参で飾り付けをする。



C 『大豆ファラフェル』
 ①ゆでてつぶしたじゃが芋と、みじん切りにした大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、卵、カレー粉、塩、ベーキングパウダーをすべて合わせて3cmくらいの大きさに丸めて揚げる。②ケッチャップとのかつソースを合わせたソースをかける。



D 『あんかけチャーハン』
 ①白ねぎは小口切り、人参はみじん切りにして炒め、塩コショウを加え、濃口しょうゆとウェイパーを加えて煮る。②①を炊けたごはん混ぜる。③鍋に水、ウェイパー、塩を加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをついたら、溶き卵と2cm幅に切ったゆでてしぼったほうれん草を加える。④②③をかける。



第1回 栄養食育卒業作品展

(栄養士科 2年生)

H30年2月17日(土) 10:00~14:00



モリモリ・パクパク美味しく食べて

…元気が！子どもの笑顔は！ですわ…

宗重 ひかる 先生

(たかつか保育園 勤務)

- A おからのケーキ
- B 天の川スープ
- C きゃべつのごまみそ和え
- D 豆乳クリームスープ
- E 海と畑のサラダ



実習献立



C 『きゃべつのごまみそ和え』
 ①人参とキャベツはよく洗い千切りにした後、柔らかくなるまで茹でる。②みそとみりんを合わせて、よく水気を切った①を②と和える。フードプロセッサーにかけた白ごまを加えて、全体を混ぜ合わせる。
 ※きゅうりやブロッコリーでもできます！
 「ソーでもできます！」



D 『豆乳クリームスープ』
 ①かぼちゃとチンゲン菜は一口大、えのきは3cmに切る。人参は薄い表紙切りにする。②鍋に油を熱し、人参↓チンゲン菜↓えのき↓かぼちゃの順にいれて炒め、水を加えて煮込む。③野菜に火が通ったら豆乳を加えて煮立たせ、火を止めて味付けする。



A 『おからのケーキ』
 ①砂糖と常温に戻したマーガリンを混ぜ合わせる。
 ②溶きほぐした卵を加えてさらに混ぜる。③全体が混ざったら★とBPを加えて混ぜ、薄力粉をふるいにかけてながら加え、ゴムベラでさっくりと混ぜていく。④スプーンなどを使ってマフィンカップに均等に入れていく。⑤少し持ち上げてストーンと落として空気を抜く。⑥一八〇℃に予熱したオーブンで二〇分焼く。
 ★生おからとヨーグルトは混ぜ合わせておく。



B 『天の川スープ』
 ①オクラは茹でて小さく一口大に切る。人参と大根は短冊切りにしそうめんは茹でておく。
 ②合わせた出し汁に人参と大根を入れて煮立たせ、醤油と塩で味をつけ花麩を入れてひと煮たちさせる。③おわんにそうめんとおクラを入れて、汁をそそぐ。



E 『海と畑のサラダ』
 ①ひじきは水で戻し、よく洗って水気を切っておく。②ツナは油切りをしてほぐし、コーンは水切りしておく。人参とキャベツは千切りにし柔らかくなるまで茹でる。ひじきは熱湯をかけてザルにあげておく。③材料の水気をしっかり切って、ボウルに移し、ツナとコーンを混ぜる。④マヨネーズ・薄口醤油を和えて、フードプロセッサーした白ごまを加えてさらに混ぜる。



「他の園ではどうしていますか？」

研修会では、発表者の方に日頃困っていることを報告して頂き、他の園での状況を参加者より発表して戴きました。
 一部ご紹介させて頂きます。

- ☆離乳食や未摂取の対応は、どうしていますか？
- *個別に対応、その園児に合わせて対応。
- *月齢に合わせて対応している。
- *月齢ごとに献立チェック表を記入している。
- *保護者にチェックリストを渡して、チェックをもらっている。
- *初期・中期・後期で食べていない食材は入園するまでに食べてもらうように指導している。
- *入園する前に食材チェックをしている。植物性食品、動物性食品など。

「離乳食の献立について」

☆園の献立を元に、その子に合わせた献立を作成し給食やおやつを提供しているか？
 数値も献立に記入しているか？
 未摂取表などは配布しているか？
 *どちらも実施していない。



*献立に食べられるものが少ない食材、食べられないものが少ない食材を青色でチェックしてもらっている。

*（八・十一ヶ月と一才対象）三月に保護者と面談している。離乳食初期・中期・後期で一才から食べられる食材表を作成している。食べていない物は印をつけて入園する前までに食べてもらっていて、食べるのが進まない場合は保護者と相談している。

「食事の形態について、特に未満期」

- ☆一歳児は、一口を教えるために小さなスプーンに一口ずつのせたりして食べている。
- *二歳児からお箸を使っている。
- *三・四・五歳児は、木の箸を使用している。
- 三・四歳児は六角箸で長さはおなじ物、五歳児は長めで六角箸から丸い箸に移行。小学校に入ってから使えるようにしている。
- *スプーンを三種類（二歳未満・一歳用・三・五歳用）用意している。



北藤 安優美 先生

(キッズランドかみ 勤務)

- A 大豆サラダ
- B 芋パイ
- C マカロニサラダ
- D こいのぼりクッキー
- E 新じゃがポテトあげ



実習献立



A 『大豆サラダ』
 ①ささみを茹でてほぐしておく。
 ②人参、キャベツは千切りにして塩茹でし、絞る。③きゅうりは、輪切りにして塩もみする。④①②③に大豆とマヨネーズ、醤油、塩こしょうを加えて和える。



B 『芋パイ』
 ①さつまいもは皮をむいて、茹でるか蒸して潰す。
 ②①に溶かしたマーガリン、牛乳、三温糖、生クリームを加えて芋あんを作る。
 ③春巻きの皮で、②とカステラを巻く。④きつね色になるまで揚げる。



C 『マカロニサラダ』
 ①人参、キャベツは千切りにしてコーンと茹で水にさらして絞る。②ブロッコリーはひと口サイズにして茹で水にさらして絞る。
 ③ポウルに茹でたマカロニと、①②とツナ缶・みかん缶を入れてマヨネーズと塩こしょうで和える。
 *米粉マカロニ
 *卵不使用マヨネーズ使用



D 『こいのぼりクッキー』
 ①小麦粉と三温糖を合わせる。
 ②①に溶かしたマーガリンを入れて捏ねる
 ③②をめん棒で1cm程の厚さに伸ばし、こいのぼりの形に切っていく。
 ④目にチョコチップ、うるこにアーモンドを飾り付けて焼く。(約一分五分)
 (スチコンの場合：ホットエアアー 一七五℃・十二分・十五分)



※アーモンドアレルギーや未摂取等はコーンフレークで代替する！

E 『新じゃがポテトあげ』
 ①じゃが芋は皮を剥いて、蒸して潰す。(なるべく水分をとばす)
 ②人参、玉ねぎ、れんこんをフードプロセッサにかけて細かくする。ねぎは小口切りにする。③①と②にコーンを加え、塩こしょうで味付けする。
 ④つなぎに片栗粉を入れて混ぜる。
 ⑤スプーンで丸めて揚げる。(一八〇℃・五分程度)



第3回 栄養食育卒業作品展

(栄養士科 2年生)

R2年2月15日(土) 10:00~14:00

