

保育園のキャロットゼリー

沖縄
おやつ



Point

子どもたちはオレンジゼリーと思ってパクパク食べます。

材 料 (1人分)

1. にんじん	10 g
2. 水	20 g
3. アガー	1.2 g
4. 三温糖	4 g
5. オレンジ濃縮果汁	20 g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

Cooking Instructions

- ① にんじんを適当に切ってゆで、ミキサーでペースト状にする。
- ② ミキサーにかけたにんじんと水を鍋にかけ、沸騰したらアガー、三温糖を入れる。
- ③ 火からおろし、オレンジジュースを合わせる。
- ④ 容器に注いで冷やし固める。

かぼちゃ・
芋

おかず・
おにぎり・
パン

保育園のゴマプリン

沖縄
縄
おやつ



Point

煎ったごまをすりつぶして練り上げた「ねりごま」はペースト状で食材に絡みやすいです

材料（1人分）

1. ねりごま	3g
2. 三温糖	4g
3. 調整豆乳	45g
4. 水	8g
5. アガー	1g

粉もの
揚げ物

プリン・ゼリー

Cooking Instructions

- ① ねりごまがだまになるのを防ぐため、ねりごま、三温糖を先にまぜる。
- ② 少しずつ豆乳、水をまぜる。ある程度①が溶けたら残りを混ぜる。
- ③ 火にかけ、沸騰寸前でアガーを入れ溶かし、型に入れて冷やし固める。

かぼちゃ・芋

おかず・パン
おにぎり

保育園のかぼちゃプリン

沖縄
おやつ



Point

カップに入れる前に漉すとさらに滑らかに。

材料（1人分）

1. かぼちゃ	15 g
2. アガー	0.6 g
3. 豆乳	38g
4. 三温糖	2.7 g
5. バニラエッセンス	少量

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

Cooking Instructions

- 1 かぼちゃをレンジでチンか茹でてつぶす。
- 2 鍋に豆乳、アガー、三温糖、かぼちゃを入れ火にかける。
- 3 沸騰直前で止める、粗熱が冷めたらカップに入れ冷蔵庫で冷やす。

かぼちゃ・
芋

おかず・
おにぎり・
パン

保育園のフルーツポンチ

沖縄
おやつ



Point

器を果物で作るとおしゃれに。

材料（1人分）

1.りんご	15g
2.すいか	40g
3.パイン缶	10g
4.りんご天然果汁	50g
5.アガー	1.2g
6.三温糖	1g

粉もの
揚げ物

プリン・
ゼリー

Cooking Instructions

- ① 三温糖とアガーを小さなボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせておく。こうすることで、アガーがダマになりにくくなる。りんご果汁はレンジで人肌に温めておく。
- ② 小鍋に少量の水を入れ、混ぜておいたアガーと三温糖を少しずつ加えながら、泡立て器でよく混ぜ溶かす。
- ③ 火にかけ、かき混ぜながら弱火で1分ほど加熱する。アガーが完全に溶けたら火からおろし、温めておいたりんご果汁を混ぜ、容器に流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③が固まったら角切りにする。角切りにしたりんごとすいか、パイン缶をボウルに入れ、混ぜ合わせる。お好みでパイン缶のシロップを加えて水分を調整する。

かぼちゃ
芋

おかず・パン
おにぎり

保育園のスイートポテト

沖縄
おやつ



Point

生クリームは少量なので、牛乳で代用してもOKです。

材料（1人分）

1. さつまいも	50g
2. 無塩バター	2g
3. 三温糖	1.5g
4. 生クリーム	1g

揚げ物

粉もの・

ゼリー

プリン・

かぼちゃ

芋・

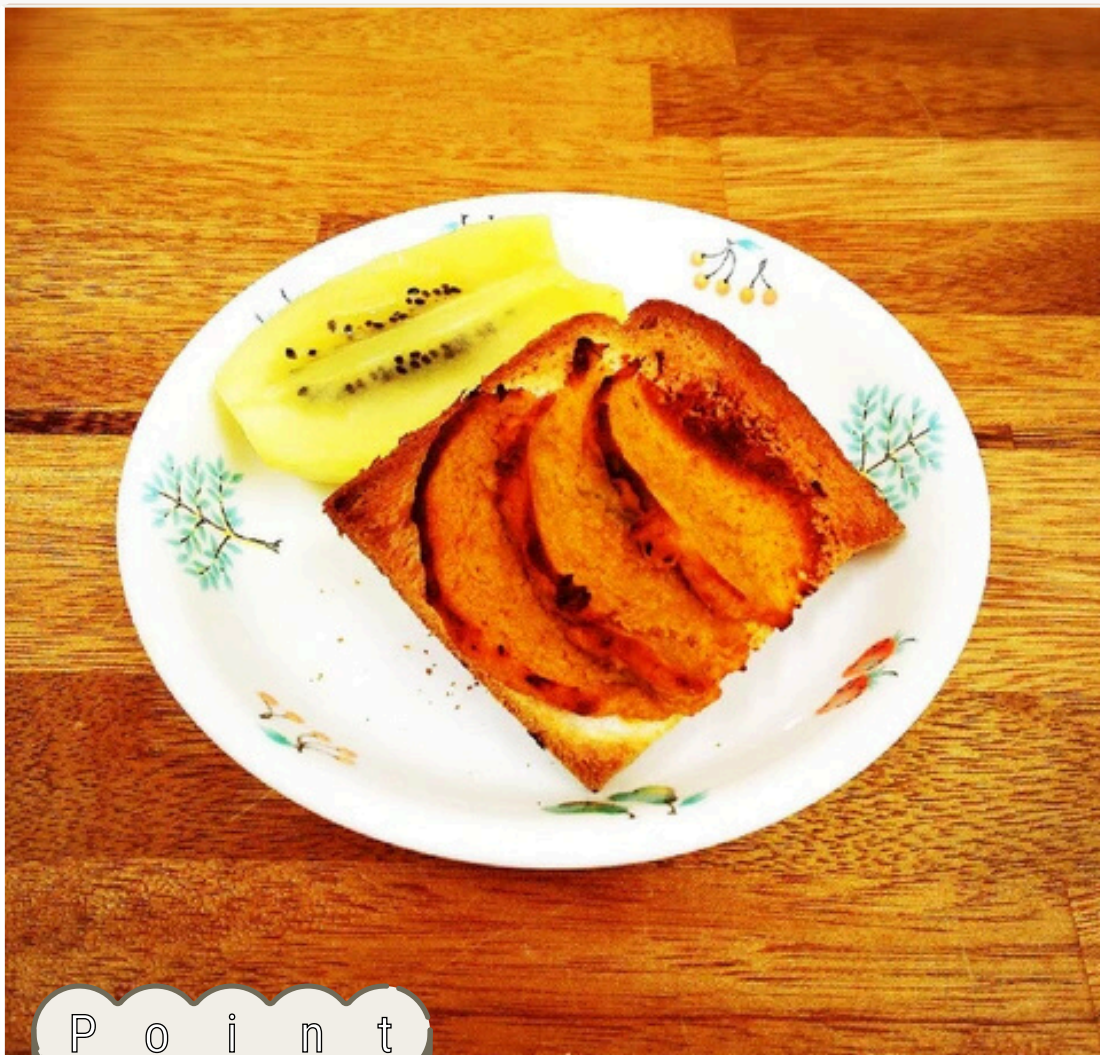
おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- 1 さつまいもは皮ごと洗ってラップでつつみ、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
(500w5分または200w12分)
- 2 熱いうちに皮をむき、つぶして生クリーム、三温糖、バターを加えて練り合わせる。
- 3 一人分ずつ形をとり、200℃のオーブンで7分程度焼く。

保育園のスイートパンプキン

沖縄
おやつ



Point

食パンの上にかぼちゃのペーストを塗って焼き上げます。

材料(1人分)

1. 食パン	1/4枚
2. バター	1g
3. かぼちゃ	25g
4. 三温糖	1g
5. 生クリーム	2g
6. シナモン	0.1g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

かぼちゃ・
芋

おかず・
おにぎり・
パン

Cooking Instructions

- 1 かぼちゃをゆで熱いうちに裏ごしして、三温糖、バター、生クリームを加えて混ぜる。
- 2 パンの上に1をのせシナモンをかけトースターで色が付く程度焼く。

保育園のさつまいものカップ焼き

沖縄
おやつ



Point

お芋を使ったおかず系のおやつです。

材 料 (1人分)

1. 豚ひき肉	10 g
2. さつまいも	50 g
3. 玉ねぎ	12.5 g
4. 人参	6.5 g
5. スライスチーズ	1/2枚
6. パン粉	小さじ 1

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

かぼちゃ・
芋

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- ① オーブンを200℃に温めておく
- ② さつまいもは茹でてつぶす。
- ③ にんじん、たまねぎはみじん切りにしてひき肉と炒める。
- ④ ②のさつまいもと③の炒めた具材を混ぜて、カップに入れて上からチーズとパン粉をかける。
- ⑤ 200℃のオーブンで10分焼いて出来上がり

保育園のさつまいもガレット

沖縄
おやつ



Point

粉チーズの代わりにサイコロに切ったチーズを混ぜ込んでもおいしいです。

材料（1人分）

1. 粉チーズ	2g
2. さつまいも	25g
3. ホットケーキ粉	10g
4. 無塩バター	4g
5. 牛乳	4g
6. 卵	5g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

Cooking Instructions

- ① さつまいもを千切りにし、水にさらす。
- ② 溶かした無塩バターに牛乳と卵を加えて混ぜる。
- ③ ②に①と粉チーズ半分とホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- ④ 鉄板に3を流し込み（1cmの厚さ）、粉チーズ半分以上にかける。
- ⑤ 180℃のオーブンで20分焼く。

かぼちゃ・
芋

おかず・
おにぎり・
パン

保育園のさつまいも蒸しパン

沖縄
おやつ



Point

小麦粉を使わないレシピです。

材料 (1人分)

1. さつまいも	20g
2. 上新粉	16g
3. 重曹	0.15g
4. ベーキングパウダー	0.15g
5. 三温糖(砂糖)	3g
6. 調整豆乳	15g
7. 油	1g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

おかず・
おにぎり・
パン

Cooking Instructions

- 1 さつまいもを1cmの角切りにして水にさらす。
- 2 米粉、片栗粉、豆乳、塩、ベーキングパウダーをボールでよく混ぜ、水気をしっかり切ったさつまいもを合わせる。
- 3 バットなどにクッキングシートを敷き、②の生地を流して、15～20分蒸す。
- 4 少し冷めてから切り分ける。

保育園のさつまいもドーナツ

沖縄
おやつ



Point

秋らしい食材さつまいもを献立に多く取り入れたくて思いつきました。

材 料 (1人分)

1. さつまいも	20 g
2. ホットケーキ粉	25 g
3. 黒砂糖	1.5 g
4. 水	5.0 g
5. 揚げ油	適量

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

芋・
かぼちゃ

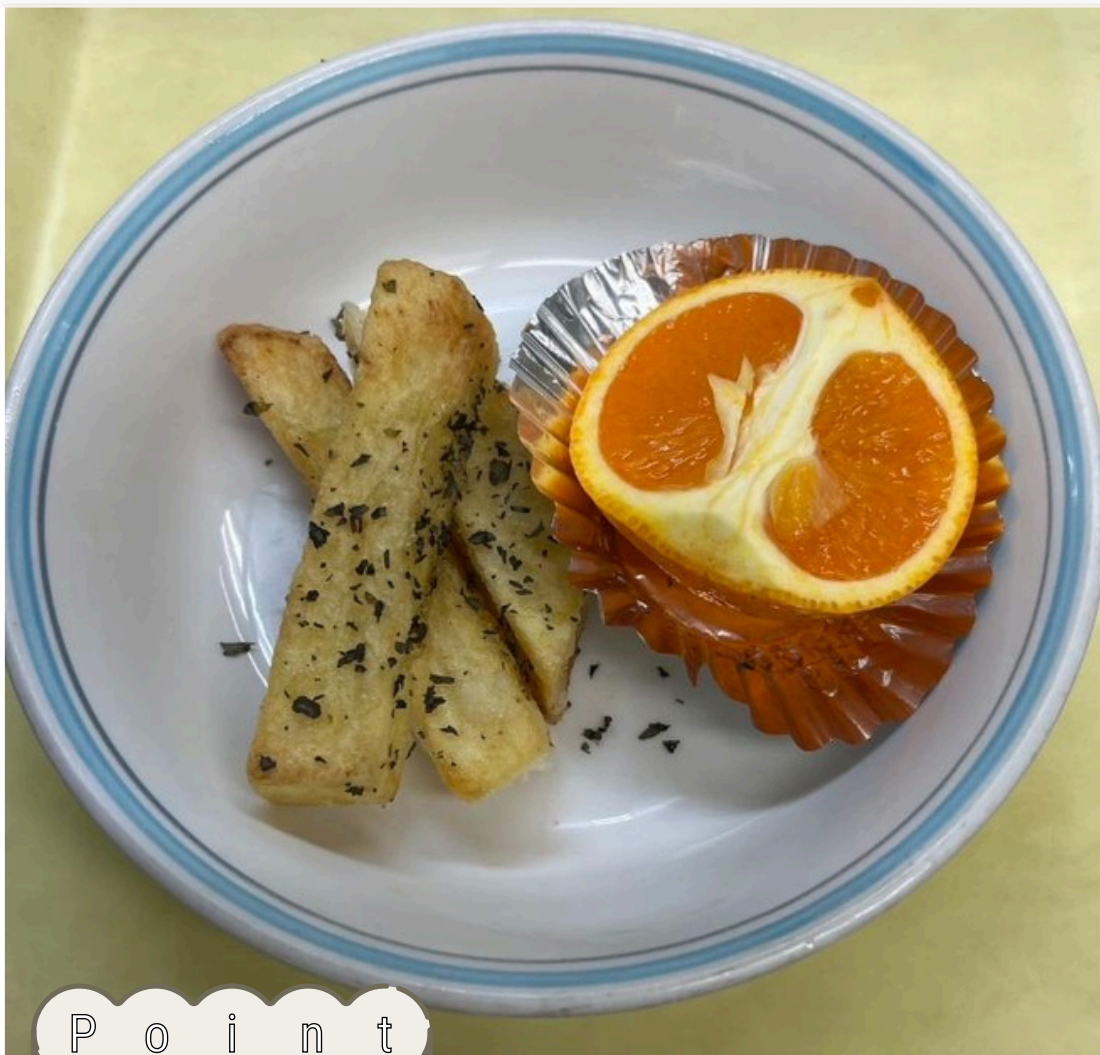
おかず・
おにぎり・パン

Cooking Instructions

- 1 さつまいもは皮をむき適当な大きさに切り、水にさらして茹でて、粗くつぶす。
- 2 ボウルにホットケーキミックス、サツマイモ、水、黒砂糖を入れて混ぜ合わせ、成形し、170℃くらいの油で揚げる。

保育園のフライドポテト

沖縄
おやつ



Point

二度揚げでおいしくできます。

材 料 (1人分)

1. じゃがいも	50g
2. 片栗粉	2g
3. 揚げ油	適量
4. パセリ粉	0.1g
5. 食塩	0.02g
6. ケチャップ	4g

粉もの
揚げ物

プリン・
ゼリー

かぼちゃ
芋・

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- 1 じゃが芋は皮をむいてくし切りにし、水にさらしておく。
- 2 よく水気をとって、片栗粉をまぶし、150℃の油で揚げ、一度取り出す。
- 3 180℃の油でもう1度揚げる。
- 4 塩とパセリを振り、ケチャップを添える。

保育園の鮭おにぎり

沖縄
おやつ



Point

鮭の身は赤いけれど、実は白身魚。

材料（1人分）

1. 米	40g
2. 鮭	7g
3. 食塩	0.1g
4. 白ごま	2g
5. 焼きのり	1枚

粉もの
揚げ物

プリン・
ゼリー

かぼちゃ
芋・

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- 1 鮭に酒（分量外）をふりかけて焼き、骨がないようにほぐす。
- 2 ごはんを分量の水で炊く。
- 3 炊いたご飯に鮭とごまを混ぜて三角ににぎる。
- 4 おにぎりにのりを巻く。

保育園のツナおにぎり

沖縄
おやつ



Point

ツナ缶を使った混ぜ込みごはん。

材 料（1人分）

1. 米	40g
2. ツナ缶	6g
3. しょうゆ	0.75g
4. 三温糖	0.15g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

Cooking Instructions

- ① ごはんは分量の水で炊く。
- ② ツナ缶の油も含め、しょうゆ・三温糖を炒める。
- ③ ごはん②と白ごまを混ぜ、1人分ずつおにぎりにする

かぼちゃ・
芋

おかず・パン
おにぎり

保育園のたぬきおにぎり

沖縄
おやつ



Point

たぬきうどんの「たぬき」の揚げ玉のイメージから「たぬきおにぎり」に。

材料（1人分）

1. 米	40g
2. 三温糖	0.3g
3. 炊き込みわかめ	0.8g
4. 揚げ玉	1.3g
5. しょうゆ	1g
6. かつお節	0.5g

揚げ物
粉もの

ゼリー
プリン

かぼちゃ
芋

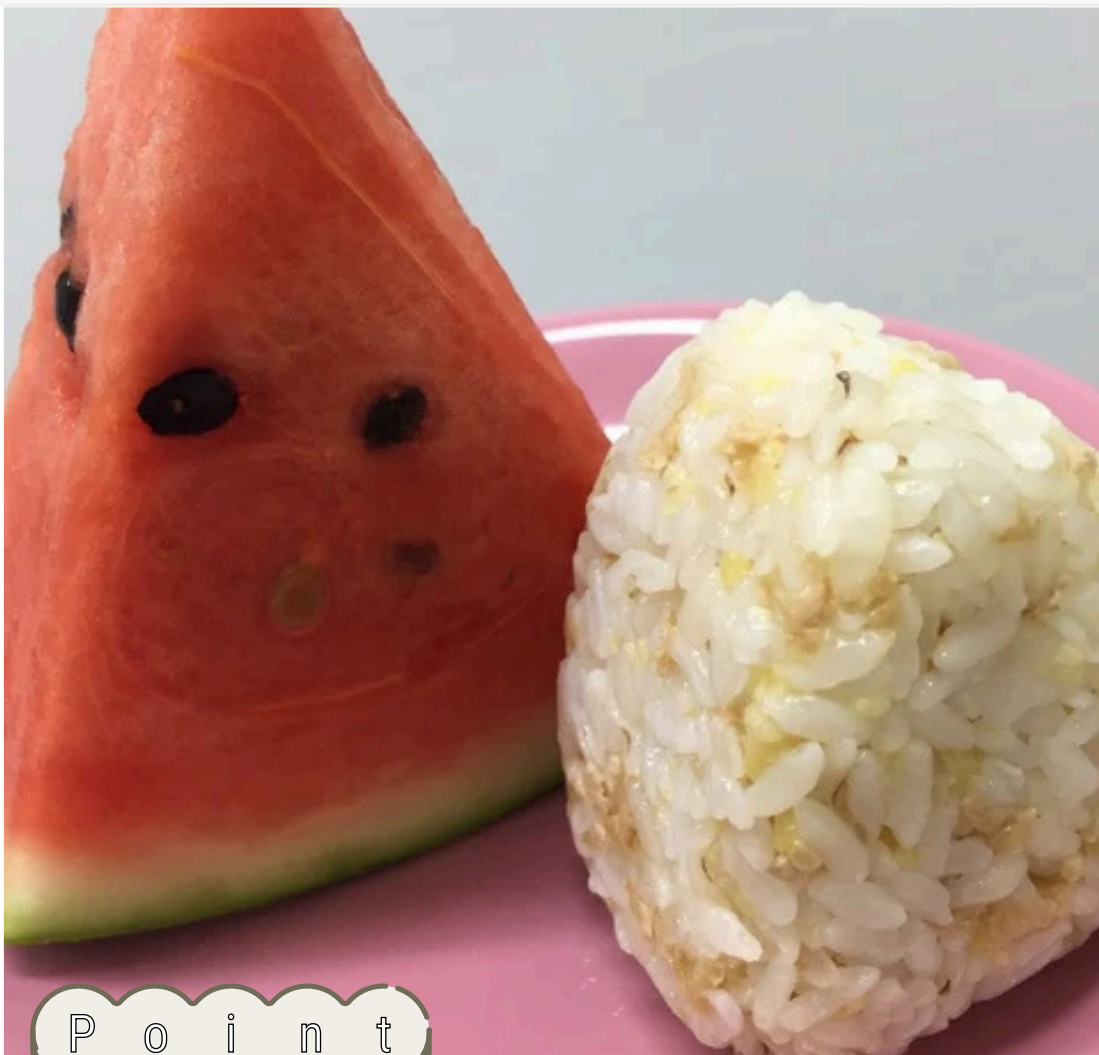
おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- ① お米は分量通りの水分量で炊く。
- ② かつお節以外のすべての材料をボールに入れて、最後にかつお節を入れ、ごはん混ぜ合わせ、おにぎりにする。

保育園のきつねおにぎり

沖縄
おやつ



Point

稲荷ずしのおにぎりバージョン。

材 料 (1人分)

1. 米	40g
2. 油揚げ	2g
3. 三温糖	1g
4. しょうゆ	1g
5. 白ごま	0.5g

粉もの
揚げ物

プリン・
ゼリー

Cooking Instructions

- 1 油揚げは短冊切りにし、お湯を通しておく。ごはんは分量通りの水分量で炊く。
- 2 鍋に油揚げと三温糖、ひたひたの水を入れて煮る。沸騰してきたらしょうゆを加えて弱火でさらに煮詰める。
- 3 ごはんが炊き上がったら油揚げ・白ごまを加えて、おにぎりにする。

かぼちゃ
芋

おかず・パン
おにぎり

保育園のじゃこ菜おにぎり

沖縄
おやつ



Point

しらす干しはカルシウム補給に。

材 料（1人分）

1. 米	40g
2. こまつな	10g
3. しらす干し	3g
4. ごま油	0.8g
5. 白ごま	0.8g

揚げ物
粉もの

ゼリー
プリン

かぼちゃ
芋

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- ① ごはんは分量の水で炊く。
- ② こまつなを細かく刻み、ごま油で、しらす干しとともに煎る。
- ③ ごはん②と白ごまを混ぜ、1人分ずつおにぎりにする

保育園のツナみそおにぎり

沖縄
おやつ



Point

ツナ缶の油もそのまま使う。

材 料（1人分）

1. 米	40g
2. ツナ	6g
3. 米みそ	5g
4. 三温糖	1.8g
5. 白ごま	0.3g

揚げ物
粉もの

ゼリー
プリン

かぼちゃ
芋

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- ごはんは分量の水で炊く。
- ツナを缶の油も含め、炒める。みそと三温糖、白ごまをまぜる。
- 炊いたご飯に②を混ぜ、おにぎりにする。

保育園のコーンマヨトースト

沖縄
おやつ



Point

子どもたちが食べやすいパンのおやつ。

材料（1人分）

1. 食パン8枚切り1枚

2. たまねぎ5g

3. コーン缶5g

4. マヨネーズ5g

揚げ物

粉もの・

ゼリー・プリン・

かぼちゃ・芋・

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- 1 玉ねぎはみじん切りにして水気を切る。
- 2 コーンは水気を切っておく。
- 3 材料をボウルに入れ、マヨネーズで和える。
- 4 食パンに③を平らにのせ、トースターで1～2分焼き色がつくまで焼く。

保育園のツナサンド

沖縄
縄
お
や
つ



Point

ピクルスがアクセントのツナサンドです。

材 料 (1人分)

1. 食パン(8枚切り)	1枚
2. ツナ水煮缶	5g
3. たまねぎ	3g
4. ピクルス	3g
5. コーン缶	4g
6. マヨネーズ	4g

揚げ物

粉もの

ゼリー

プリン

Cooking Instructions

- ① たまねぎとピクルスをみじん切りにし、たまねぎはレンジで加熱しておく。しっかりと水気を切る。
- ② ツナ缶とコーン缶は水気を切っておく。
- ③ ボウルに①と②をあわせ、マヨネーズで和える。
- ④ 食パンを半分にカットして、具材をサンドしたら完成。

かぼちゃ

芋

おかず・パン
おにぎり

保育園の厚揚げの煮つけ

沖縄
おやつ



Point

分量外のお水を入れるのを忘れずに。

材 料 (1人分)

1. 厚揚げ豆腐	50 g
2. みりん	1 g
3. しょうゆ	1 g
4. しょうが(すりおろし)	1 g

揚げ物

粉もの

ゼリー

プリン

Cooking Instructions

- 1 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に厚揚げ、しょうゆ、みりん、しょうが、ひたひたになるくらいの水（分量外）を入れ、中火にかける。
- 3 煮立ったら落とし蓋をして、厚揚げに味が染み込むまで10分程度煮る。煮汁が少なくなり、味が染み込んだらできあがり。

かぼちゃ

芋

おかず・パン
おにぎり

保育園の柏餅風オムレット

沖縄
おやつ



Point

こどもの日の行事食の料理として提供しました。

材 料 (1人分)

1. ホットケーキ粉	25 g
2. ほうれん草	5 g
3. 豆乳	14 g
4. 卵	5 g
5. 油	1.2 g
6. あんこ	30 g

揚げ物

粉もの・

ゼリー

プリン・

かぼちゃ

芋・

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- ① ほうれん草を茹でて、フードカッターまたは包丁で刻む。
- ② ①とホットケーキミックス、豆乳、卵を混ぜる。
- ③ フライパンに油を敷いて生地を楕円形に焼く。
- ④ あら熱が冷めたらあんこを挟む。

保育園のわかめスパ

沖縄
おやつ



Point

簡単スパゲッティ。

材料（1人分）

- | | |
|------------|------|
| 1. スパゲッティ | 25 g |
| 2. 炊き込みわかめ | 0.6g |
| 3. 白ごま | 0.5g |
| 4. バター | 1g |

揚げ物

粉もの・

ゼリー

プリン・

かぼちゃ

芋・

おかず・パン
おにぎり

Cooking Instructions

- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、分量外の塩を加え、スパゲッティを茹でる。
- 茹で上がったスパゲッティに、バターとわかめごはんの素を混ぜ合わせ、わかめがふやけたら出来上がり。

保育園の焼うどん

沖縄
縄
おやつ

粉もの
揚げ物

プリン・
ゼリー

かぼちゃ
芋・

おかず・パン
おにぎり



Point

シンプルな味付けですが、ツナ缶をつかうことで簡単にできます。

材 料 (1人分)

1. ゆでうどん	45g
2. ツナ缶	10g
3. にら	2g
4. たまねぎ	20g
5. にんじん	8g
6. 食塩	0.1g
7. こしょう	0.01g
8. 油	1g

Cooking Instructions

- ① にら、たまねぎ、にんじんを太めのせん切りにする。
- ② 油で野菜・ツナ缶の順に炒める。
- ③ うどんを入れて炒める。
- ④ 食塩を入れ、よく混ぜ合わせながら炒める。

保育園のゴーヤチップス

沖縄
おやつ



Point

食感も楽しみながら食べるおやつです。

材 料（1人分）

1. ゴーヤ	30g
2. 片栗粉	2g
3. 揚げ油	適量
4. 食塩	0.1g

粉もの・
揚げ物

プリン・
ゼリー

Cooking Instructions

- 1 ゴーヤーは2mm厚にスライスする。
- 2 ゴーヤーはしっかりと水気を切り、片栗粉をまぶす。
- 3 中温（160～180℃）の油でカリッとするまで揚げる。
- 4 熱いうちに塩を振って出来上がり。

かぼちゃ・
芋

おかず・パン
おにぎり

保育園の野菜かき揚げ

沖縄
おやつ



Point

野菜を使ったおいしいおやつ。

材 料（1人分）

1. にんじん	10g
2. たまねぎ	10g
3. さつまいも	12g
4. 卵	4g
5. 油	適量

粉もの
揚げ物

プリン・
ゼリー

Cooking Instructions

- ① さつまいもを拍子木切り、たまねぎ、にんじんを細切りにする。
- ② 小麦粉、卵、①を混ぜ合わせる。
- ③ ②に水分の加減を見ながら水を加えて混ぜて、170～180℃の油で揚げる。

かぼちゃ
芋・

おかず・パン
おにぎり