

サンプルレシビ

「サンプルレシビ」

※3-5歳の献立を縮集中

カテゴリ	料理名	レシピID	レシピ	提供	登録日	チェック
-	おにぎり	50	お粥のし 玄米 (30)	サンプル	2021/02/16	☐
+	かしわめし	294	この「お粥のし」 鶏白湯、うるち米 (180) / 鶏肉 (鶏皮) (12) 鶏 かつおだし、豆腐 (120) / 鶏肉、もち、枝つき 生 (15) / じゃこ 粉 生 (20) / 鶏皮 生 (10) / きのこ (10) 生 (8) / にんにく、松 茸 (10) 生 (10) / 鶏肉 (10) (しょうゆ) こいししょうゆ (5) / みりん、油揚げ (12) / にん、葱 (1)	サンプル	2020/08/05	☐
-	さばうのさみみそ汁	38	さばう 鶏 生 (10) / たまねぎ、りんご 生 (10) / 鶏ねが 鶏 生 (1) / みみそ、味噌 (10) / じゃこ 鶏 (1) / じゃこ 鶏 (1) / じゃ こ 鶏 (1) (20)	サンプル	2020/07/18	☐
主食	煮めこ入りチキンライス	135	この「お粥のし」 鶏白湯、うるち米 (40) / 鶏肉、もち、豆腐 生 (20) / たまねぎ、りんご 生 (10) / にんにく、松、枝つき 生 (10) / (しょうゆ) (5) / にん、生 (10) / 鶏皮 (10) / 鶏皮 (10) / 鶏皮 (10) (10) / しょうゆ 鶏皮 (10) / 鶏皮 (10) (トマト加工品) トマトチャップ (10)	サンプル	2019/05/10	☐
主食	じゃこおにぎり	147	お粥のし 鶏白湯、うるち米 (30) / しらす干し、鶏肉 (10) / じゃこ (1) / じゃこ、うり (1) / 鶏肉 (10) (しょうゆ) こいししょう ゆ (1) (15) / 食塩 (0.1)	サンプル	2018/05/07	☐
主食	ずき焼き風煮	477	乳肉煮牛内、おからソース、鶏皮つき 生 (40) / たまねぎ、りんご 生 (10) / じゃこ、松茸 生 (10) / きのこ (10) / にんにく 生 (20) / にんに く、松茸 生 (10) / しらす干し、鶏 生 (10) / 鶏皮 (10) / 鶏皮 (10) / 鶏皮 (10) (10) / しょうゆ 鶏皮 (10) / 鶏皮 (10) / (しょうゆ) 鶏皮 (10) / 水 (20)	サンプル	2019/05/19	☐

レシピをクリックすると、栄養素や作り方など詳細が確認できます

献立作成画面から検索をかけて、一発で献立に取り込めます

幼児食、離乳食共に揃えております。日進月歩でドンドン増やしていきます

本サンプルは画像が粗いですが、無料期間中でもログインして頂くと、画面上では綺麗な実サンプルレシピがご覧になれます

にんじんごはん



材料	
水餃子用 餃子粉 400g	470g
水	57g
ごんごん、油、皮むき 餃	48g
餃子用	0.2g
＜餃子用＞（しょうゆ）	2g
ごま 粉	0.1g

成分名	含有量	含有量
カルシウム	175 kcal	タンパク質
脂質	0.5 g	カルシウム
カルシウム	6 mg	鉄
ビタミンC	32 mg	ビタミンE
ビタミンB2	5 mg	ビタミンD
無水糖質	0.3 g	塩分
水分	0 g	NH ₄

ひよこ豆入り野菜カレー



材料	
こめ 〔水増しの〕 精白米、少量の粥	100 g
ひよこまめ 全粒 粥	20 g
たまご 卵黄 1個	60 g
トマト 熟果 生	30 g
にんじん 粥 煮つき 生	20 g
〔しめじ類〕 ぶなしめじ、生	10 g
青ピーマン 熟果 生	10 g
しょうが 根茎 生	1 g
にんにく りん茎 生	1 g
醤油 熟	8 g
かえり粉	2 g
＜調味料＞ 〔しょうゆ類〕 〔こいくちしょうゆ〕	3 g
塩 粒	0.5 g

成分名	含有量	成分名	含有量
カビシール	344 mg	タンパク質	8.4 g
脂肪	7.7 g	カリウム	565 mg
カルシウム	52 mg	鉄分	1.6 mg
ビタミンC	150 μg	ビタミンB1	0.2 mg
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンD	16.9 μg
食物繊維	0.6 g	塩分	0.4 g
N.E.	0.4 g	Na	2.6 g

作りた

手語1:	しょうごにんには、すうしふしふす。トマトはあまじふしてまじふ。他の野菜はあまじふすにします。
手語2:	ねにまをま。しょうご、にんにはまを。まじふしてま。まじふしてま。まじふしてま。まじふしてま。まじふしてま。
手語3:	トマト、にんには、にんには、ピーマン、ひよこ豆をまじふしてま。刀、刀、刀。まじふしてま。まじふしてま。
手語4:	まじふしてま。まじふしてま。

鮭のみぞれ煮



歌題	
<魚屋> [さけ・ます屋] しるさけ 生	20 g
魚屋	65 g
じゃがいもで煎	10 g
蕎麦油	8 g
だいこん 煮 煮つき 生	30 g
[しめじ類] ぶなしめじ 生	72 g
芋	40 g
<調味料類> [しょうゆ類] こいくちしょうゆ	8 g
みりん 幸あろん	3 g

成分名	含有率	含有率
カルシウム	232 mg	9.7 mg
脂肪	15.4 g	42.0 mg
カルシウム	21 mg	0.8 mg
ビタミンC	8.9 g	0.2 mg
ビタミンB2	0.2 mg	4.4 mg
食物繊維	0.4 g	1.6 g
NaCl	5.3 g	2.8 g

傳習錄

手順1:	紐はひとにんに切り、端を多ります。パーパーで裏返の糸分を縫くように縫う。片側縫いをお願いします。
手順2:	スライパンに通して紐を縫い、中央で結ばれます。
手順3:	太紐はすりあて糸で刺繍糸を縫う。しめに紐を縫って完成します。
手順4:	紐に糸、しよす布、おひらきを縫い合わせます。紐、片側縫いし、しめに縫いあて、中央で縫いあてを縫います。

サバのかば焼き風



歌名	歌手
＜秋風＞さんま、渡つち 達	30 分
＜御膳前歌＞しよるやんね、こいそしよる達	5 分
＜御膳前＞華城、三益雄	5 分
みりん、幸やん	1 分
＜御膳前歌＞（仮） 田幸だし、幸よし	5 分
じゃがいもやんね	3 分

成分名	含有量	含有率
カサリ	120 mg	0.6%
糖質	7.7 g	0.4%
カルシウム	8 mg	0.6%
ビタミン	5 μg	0.1%
ビタミンB1	0.1 mg	0.0%
食物繊維	0 g	0.0%
水分	1.7 g	0.2%

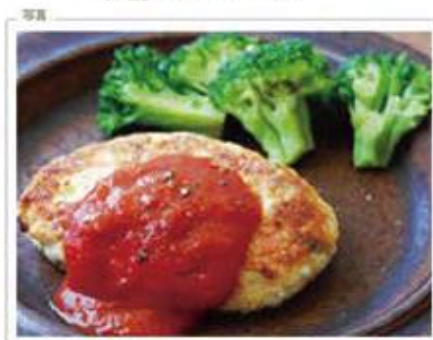
作者:

準備1	せんぷうは紙と糊で作り、手早く水浸しを繰り返す。中身を短くして1周もヨコ半分ほど切る。
準備2	(1) ゆきまに薄力粉をぬり太さをつける。 ライオンと目を描く。(2) 丸両手を下にして座入れぬ。 丸の中やライオンを、短くするが丸の輪。両手がいつた ら通して、身が丸く出る。
準備3	
準備4	水を止めて、顔料を入れた。両方にかけたいライオンを 短くするが丸い丸を作ります。



サンプルレシピ／サンプル

米粉ハンバーグ



材料	
ぶた ひき肉 生	40g
たまねぎ りんご 生	20g
鶏白湯	1g
上新粉	5g
水	3g
食塩	0.2g
こしょう 混合 粉	0.1g
＜調味料＞（トマト加工品類）トマトケチャップ	6g
＜調味料＞（ウスターソース類）ウスターソース	2g
（砂糖類）砂糖 上白糖	0.5g

栄養素			
カロリー	139 kcal	タンパク質	7.7g
脂質	7.9g	カリウム	179mg
カルシウム	7mg	鉄分	0.5mg
ビタミンA	7μg	ビタミンB1	0.3mg
ビタミンB2	0.1mg	ビタミンC	2.2mg
食物繊維	0.4g	塩分	0.6g
N3	0.1g	N5	0.9g

- 作り方
- 手廻1: 玉ねぎはみじん切りにして、透明になるまで炒めて油をひいておく。
 - 手廻2: ボールにひき肉と塩を入れて、粘りがでるまでよく混ぜる。
 - 手廻3: ②に①と調味料を入れて、よく混ぜる。
 - 手廻4: ③を半分にして形を整えたら、フライパンに油をひいて中火で焼く。
 - 手廻5: 両面に焦げ色が付いたら、150～160℃を入れてフタをし、蒸し焼きにして中まで火を通し完成。

高野豆腐のスタミナ丼



材料	
にんじん 根 皮むき 生	10g
たまねぎ りんご 生	18g
長にん とうもろこし 生	0.2g
しょうが 根 生	0.1g
＜調味料＞（しょうゆ類）こいくちしょうゆ	3g
美乃子 濃色辛みそ	3g
じゃがいもでん粉	3g
水溶のし 半さき	50g
凍り豆腐 乾	15g
ぶた ひき肉 生	30g
こま 葱	2g

栄養素			
カロリー	274 kcal	タンパク質	15.6g
脂質	11.9g	カリウム	197mg
カルシウム	133mg	鉄分	1.9mg
ビタミンA	72μg	ビタミンB1	0.3mg
ビタミンB2	0.1mg	ビタミンC	2mg
食物繊維	1.5g	塩分	1g
N3	0.4g	N5	3.6g

- 作り方
- 手廻1: 食材は食べやすい大きさに切り、ボイルします。
 - 手廻2: 鍋に豚肉とにんじん、しょうがを入れ、蒸します。
 - 手廻3: 野菜を加えてさらに蒸します。
 - 手廻4: 水で煮た高野豆腐を食べやすい大きさに切って入れて混ぜ合わせます。
 - 手廻5: 調味料で味を整えます。
 - 手廻6: 水溶のしと米粉でとろみをつけます。
 - 手廻7: ご飯を盛り付け、⑥をかけます。
 - 手廻8: 最後にごまを振りかければ完成です。

キャベツの中華風サラダ



材料	
キャベツ 結球葉 生	30g
にんじん 根 皮むき 生	5g
きゅうり 果実 生	5g
＜畜肉＞ぶた（ハム類）ロースハム	4g
＜調味料＞（しょうゆ類）こいくちしょうゆ	1g
（砂糖類）砂糖 上白糖	1g
ごま油	1g
酢	0.5g
酢の中身だし	0.3g

栄養素			
カロリー	33 kcal	タンパク質	1.3g
脂質	1.7g	カリウム	103mg
カルシウム	15mg	鉄分	0.1mg
ビタミンA	37μg	ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0mg	ビタミンC	14.3mg
食物繊維	0.7g	塩分	0.4g
N3	0g	N5	0.5g

- 作り方
- 手廻1: キャベツを食べやすい大きさにちぎりを混ぜ合わせる。しんなりしたら油を絞っておく。
 - 手廻2: 人参、玉ねぎ、きゅうり、ハムを細切りにする。
 - 手廻3: 醤油、砂糖、ごま油、酢を加えて、中華だしを混ぜ完成。

もずくとオクラのすまし汁



材料	
おきなもずく 塩漬 塩漬	10g
だいず 【豆腐・凍揚げ類】 木綿豆腐	10g
オクラ 果実 生	5g
かつお・昆布だし	120g
＜調味料＞（しょうゆ類）こいくちしょうゆ	1g
食塩漬	2g
みりん 本みりん	2g

栄養素			
カロリー	25 kcal	タンパク質	1.3g
脂質	0.5g	カリウム	105mg
カルシウム	29mg	鉄分	0.2mg
ビタミンA	5μg	ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0mg	ビタミンC	0.6mg
食物繊維	0.5g	塩分	0.3g
N3	0g	N5	0.2g

- 作り方
- 手廻1: もずくは塩いゆであれば切っておく。
 - 手廻2: 豆腐は水気を切り食べやすい大きさに切る。
 - 手廻3: オクラは小さく切っておく。
 - 手廻4: 鍋にだし汁を沸かし、豆腐とオクラを入れ加熱する。
 - 手廻5: もずくを入れ煮立たせる。調味料で味付けしたら完成。



スコップコロケ



材料		
くいし餅(じゃがいも、塩、皮なし、生)		30g
ぶた びんぎ 生		15g
たまご ちんぎ 生		5g
はちみつ 生		5g
こしょう 生		3g
みりん 生		1g
食塩		0.1g
豆油		1g
パン粉		5g
揚げ油		1g

栄養価			
カロリー	106 kcal	タンパク質	8.3g
脂質	4.1g	カリウム	283mg
カルシウム	71mg	鉄分	1.2mg
ビタミンA	29μg	ビタミンB1	0.2mg
ビタミンB2	0.1mg	ビタミンC	12mg
食物繊維	0.9g	塩分	12.2g
Na	0.1g	糖質	12.2g

作り方	
手順1:	餅は皮をむき、じゃがいもをすりつぶす。
手順2:	じゃがいもをすりつぶす。
手順3:	おたまでじゃがいもを、マッシュアップする。
手順4:	油を加え、おたまで混ぜる。
手順5:	油を加え、おたまで混ぜる。
手順6:	おたまでマッシュしたじゃがいもを炒める。
手順7:	よく混ぜ合わせ、火をとろとろにする。
手順8:	油を加え、おたまで混ぜる。
手順9:	170度で3〜4分ほど揚げ、油をこし、おたまで混ぜる。

夏野菜の卵とじ



材料		
だいず 《豆腐・油揚げ類》 木綿豆腐		30g
とうがん 煮物 生		5g
鶏卵黄		1g
《調味料類》 《しょう油類》 こいくちしょう油		1g
にんじん 煮 皮なし 生		5g
しいたけ 煮 皮なし 生		2g
《調味料》 醤油 上白糖		0.5g
かつお だし		1g
醤油 生		0.5g
みりん 生		0.5g

栄養価			
カロリー	61 kcal	タンパク質	5.8 g
脂質	5.1 g	カリウム	150 mg
カルシウム	44 mg	鉄分	0.8 mg
ビタミンA	108 μg	ビタミンB1	0.1 mg
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンC	2.5 mg
食物繊維	1.2 g	塩分	0.3 g
Na	0.7 g	糖質	1.6 g

作り方	
手順1:	豆腐は大きめに切って、油で炒める。
手順2:	おたまで豆腐を、マッシュアップする。
手順3:	油を加え、おたまで混ぜる。
手順4:	フライパンに油を熱し、卵黄を炒める。
手順5:	卵黄が白くなったとき、豆腐、醤油、みりんを加え、おたまで混ぜる。
手順6:	醤油を加え、おたまで混ぜる。

プチチーズパン



材料		
フランスパン		25g
《調味料》 醤油 上白糖		3g
《牛乳及び乳製品》 《チーズ類》 プロセスチーズ		7g
醤油 生		1.5g
《牛乳及び乳製品》 《調味料類》 醤油生乳		1.5g

栄養価			
カロリー	139 kcal	タンパク質	6.4 g
脂質	4.3 g	カリウム	75 mg
カルシウム	73 mg	鉄分	0.8 mg
ビタミンA	58 μg	ビタミンB1	0.1 mg
ビタミンB2	0.1 mg	ビタミンC	0.2 mg
食物繊維	0.7 g	塩分	0.7 g
Na	0.1 g	糖質	0.4 g

作り方	
手順1:	フランスパンを小さく切った後、油で炒める。
手順2:	油を加え、マッシュアップする。
手順3:	フランスパンを小さく切った後、油で炒める。
手順4:	フライパンに油を熱し、チーズを炒める。

マカロニきな粉



材料		
マカロニ 《マカロニ・スパゲッティ類》 マカロニ・スパゲッティ		15g
きな粉 生		5g
《調味料》 醤油 上白糖		4g

栄養価			
カロリー	101 kcal	タンパク質	3.8g
脂質	1.3g	カリウム	110mg
カルシウム	11mg	鉄分	0.6mg
ビタミンA	0μg	ビタミンB1	0.1mg
ビタミンB2	0mg	ビタミンC	0mg
食物繊維	1.7g	塩分	0g
Na	0.1g	糖質	0.6g

作り方	
手順1:	マカロニを茹でる。
手順2:	油を加え、マッシュアップする。



離乳食／サンプル

三色がゆ



材料	
鶏 ひとき肉 生	10g
＜調味料＞ 味噌 上白粉	3g
＜調味料＞ ＜しょうゆ＞ こいくちしょうゆ	3g
スイートコーン 生	5g
ほうれんそう 葉 湯水でゆでた	5g
水餃子 冷凍	100g

栄養素	
カロリー	75kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	1.4g
カルシウム	93mg
鉄分	0.3mg
ビタミンA	22μg
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0.1mg
ビタミンC	2.3mg
食物繊維	0.4g
塩分	0.5g
Na	0g
NB	0.2g

作り方	
手順1:	鶏ひとき肉は一口大でバラバラにし、アタを取り除いたら、水餃子の調味料で調味付けします。
手順2:	コーンはゆでて洗い、おろし器で切ります。
手順3:	ほうれんそうの葉はゆでてから細かく切ります。
手順4:	おろし器でおろし、①②③を加えて混ぜます。

カレーのみそ煮



材料	
＜調味料＞ ＜だし＞ かつおだし、煮干し	5g
＜調味料＞ ＜おろし＞ おろし、生	15g
米みそ 淡色半みそ	10g
ほうれんそう 葉 湯水でゆでた	5g
にんじん 根 煮込み 生	5g

栄養素	
カロリー	36kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.8g
カルシウム	138mg
鉄分	0.5mg
ビタミンA	54μg
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0.1mg
ビタミンC	2.3mg
食物繊維	0.7g
塩分	1.3g
Na	0.1g
NB	0.3g

作り方	
手順1:	カレーはきつと煮て無塩でゆでてから、骨と皮を取り除きます。
手順2:	小鍋にだしを入れて火にかけて、①のカレーを鍋から取り出して、おろし器で切ります。調味料を加えて調味付けします。
手順3:	ほうれんそうとにんじんはそれぞれゆでたら、おろし器で切ります。カレーに混ぜます。

肉団子のつぶし煮



材料	
＜調味料＞ ＜だし＞ かつおだし、煮干し	3g
鶏 ひとき肉 生	15g
だいず 豆腐・油揚げ類 水餃子類	10g
じゃがいもでん粉	1.6g
にんじん 根 煮込み 生	5g
いんげんまめ さやいんげん 若豆や 生	10g
＜調味料＞ ＜しょうゆ＞ こいくちしょうゆ	0.3g
じゃがいもでん粉	0.5g
水	30g

栄養素	
カロリー	47kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.3g
カルシウム	92mg
鉄分	0.4mg
ビタミンA	49μg
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0mg
ビタミンC	1.3mg
食物繊維	0.3g
塩分	0.1g
Na	0.1g
NB	0.5g

作り方	
手順1:	にんじんとさやいんげんは下ゆでしてから細かく切ります。
手順2:	ボウルににんじんとさやいんげん、水餃子類、片栗粉を入れて混ぜ、一口大に丸めます。
手順3:	さやいんげんを加えてひと煮たらし、片栗粉を少量の水で溶いたものをまぜ込んでとろみを付けます。

鶏とかぼちゃのスープ



材料	
鶏肉 ひとき肉 生	10g
西洋かぼちゃ 煮込み 生	10g
にんじん 根 煮込み 生	5g
たまねぎ 玉ねぎ 生	7g
＜調味料＞ ＜しょうゆ＞ こいくちしょうゆ	3g
ブロッコリー 花菜 生	0g

栄養素	
カロリー	28kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	0.1g
カルシウム	120mg
鉄分	0.3mg
ビタミンA	75μg
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0mg
ビタミンC	12.1mg
食物繊維	0.5g
塩分	0.3g
Na	0g
NB	0g

作り方	
手順1:	鶏ひとき肉は一口大でバラバラにし、アタを取り除いたら、水餃子の調味料で調味付けします。
手順2:	小鍋に水を入れ、おろし器で切ります。たまねぎ、にんじんを加えてゆでたら、おろし器で切ります。
手順3:	この鍋に①の鶏を混ぜ込んでひと煮たらし、しょうゆで調味付けします。
手順4:	おろし器で、ブロッコリーをすりつぶします。

