

保育所給食 簡単手作りおやつメニュー



富津市公立保育所給食メニューより

おやつ役割って？

幼児は胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素がとりきれません。

おやつには、それを補う食事としての役割があります。

1日1~2回のおやつ（捕食）で必要な栄養を補いましょう。

（おやつの回数：1~2歳児：1日2回 3~5歳児：1日1回）



カルシウムたっぷりおやつ



○きな粉サンド

材料（子供1人分）

食パン（8g枚切り）	1/2枚
きな粉	3g
脱脂粉乳	1g
砂糖	2g
バター	2g



作り方 ①きな粉、脱脂粉乳、砂糖、溶かしバターを混ぜる。

②1/4にカットした食パンに①をぬり、はさむ。

○ミルクくずもち

材料（子供1人分）

牛乳	60g
砂糖	1.5g
片栗粉	10g
きな粉	5g
砂糖	2.5g



作り方 ①鍋に片栗粉と牛乳と砂糖を入れて弱火でゆっくりねばりが
でるまで練る。

②水でぬらした容器に①を入れて、粗熱が取れたら、
冷やし固める。

③十分に冷やしてから適当に切り、食べるときに砂糖を加えた
きな粉をかける。

○お麩のミルクラスク

材料（子供1人分）

焼ふ 5g
バター 6g
脱脂粉乳 1g
砂糖 3g



- 作り方
- ①ボールに脱脂粉乳と同量の水を入れ溶き、砂糖を加え混ぜる。
（練乳より固めのとろみを目安に水分量を調整する）
 - ②①に溶かしバターを少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
 - ③②に麩を入れ、バターミルク液によく絡める。
 - ④天板にクッキングシートを敷き、③の麩を並べて、オーブンで焼く。
 - ⑤薄く焼き色がつく程度に焼く。（目安：170～200℃、3～5分）
※焦がしすぎると苦くなるので注意。

○フルーツヨーグルト

材料（子供1人分）

プレーンヨーグルト 50g
バナナ 20g
みかん缶 10g
パイナップル缶 10g



- 作り方
- ①バナナを輪切りにする。
 - ②ヨーグルトに①のバナナ、みかん缶、パイナップル缶を合わせ器に盛る。

○のりチーズサンド

材料（子供1人分）

食パン（8枚切り） 1/2枚
バター 2g
スライスチーズ 4.5g
刻みのり 0.2g



- 作り方
- ①バターを食パンに広げ、のりとチーズをのせ、食パンではさむ。
 - ②食べやすい大きさに切る。

野菜のおやつ



○かぼちゃのおやき

材料（子供1人分）

かぼちゃ	60 g
砂糖	2 g
片栗粉	7 g
油	2 g



- 作り方
- ①かぼちゃは茹でてつぶし、砂糖、片栗粉を混ぜる。
 - ②①を丸く形を作り、フライパンに油を敷き、両面を焼く。

○りんごとさつまいもの甘煮

材料（子供1人分）

りんご	20 g
さつまいも	40 g
砂糖	2 g
干しぶどう	5 g



- 作り方
- ①皮をむいたさつまいも、りんごをいちょう切りにする。
 - ②鍋にさつまいも、砂糖、干しぶどう、少量の水を加えて煮る。

○青菜の蒸しパン

材料（子供1人分）

蒸しパンミックス	25 g
脱脂粉乳	4 g
青菜	10 g
干しぶどう	5 g
砂糖	2 g
牛乳	20 g



- 作り方
- ①青菜はゆでてミキサーにかける。（又はつぶす）
 - ②ボールに蒸しパンミックス、脱脂粉乳を合わせる。
 - ③①に牛乳、②の順で入れて混ぜる。
 - ④器に分け、蒸し器に間隔をあけて並べ、蒸す。

○人参のパンケーキ

材料（子供1人分）

人参 10g
ホットケーキミックス 20g
絹ごし豆腐 10g
油 0.8g
水 2g
砂糖 2g
脱脂粉乳 2g
油 1g



- 作り方 ①人参はすりおろす。
②材料をすべて混ぜ、水は調節して加える。
③フライパンに油（又は天板にクッキングシート）を敷き、焼く。

○スイートポテト

材料（子供1人分）

さつまいも 40g
バター 2.5g
砂糖 5g
牛乳 5g
卵 5g



- 作り方 ①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って茹でて水をこぼし、つぶす。
②バター、砂糖、牛乳を加えて混ぜる。
③1人分ずつ形を作り、アルミカップに入れ、表面に溶き卵をぬる。
④オーブンで焼く。（目安200℃10分）

○季節のゆで野菜おやつ

材料（子供1人分）

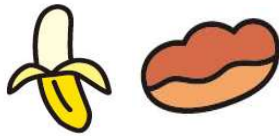
そら豆
とうもろこし
枝豆
さつまいも
じゃが芋 など

作り方

- ①野菜を茹でる。



時短おやつ



○ジャムフランス

材料（子供1人分）

フランスパン 20g
いちごジャム 5g



作り方 ①フランスパンを1cmの薄さに切る。
②ジャムをつける。

○マカロニのきな粉和え

材料（子供1人分）

マカロニ 7g
きな粉 5g
砂糖 3g



作り方 ①マカロニを茹で、湯を切る。
②ボールにきな粉と砂糖を合わせ、①を加えて和え、器に盛る。