

レシピBOOK発行にあたって

「幼児給食日本一」を目指す給食の鉄人[®]は、全国の幼稚園、保育園、認定こども園などの乳幼児向け施設で調理業務に従事する方々を対象にしたレシピ、調理コンテストです。普段はそれぞれの園で食事作りを担って奮闘されている調理職員の皆様のスキルアップの一助になれば、との願いを込め、2024年度は「緑黄色野菜を使用したおやつ」をテーマに募集。全国から350件の応募をいただきました。子どもたちへの思いと工夫が詰まったレシピの中から、ぜひ皆さんと共有したいレシピを集めて冊子にしました。皆様の園の給食や、ご家庭、地域での給食や食育にお役立ていただければ幸いです。

給食の鉄人[®]2024 実行委員会事務局

目次

●優勝・東京都知事賞

ゆめの樹保育園なりたにし／
乳卵不使用おかしになりたひピーマフィン……………7

●東京都農業協同組合中央会賞

白百合保育園／めしやきもち……………8

●産経新聞社賞

アンジェリカ下目黒6丁目保育園／
ふんわりぷるぷる♪ベジタプディング……………9

●東洋ライス食育チャレンジ賞

認定こども園みどり保育園／2色のカリカリおせんべい……………10

●ミールケアおいしさアイデア賞

AIAI NURSERY 八千代緑が丘／
豆乳を投入!プルプル小松菜プリン……………11

●ケーキのおやつ

AIAI NURSERY 上志津／
3種の野菜ケーキ～何が入っているかな?～……………12

AIAI NURSERY 本八幡／トマトとほうじ茶のロールケーキ……………13

AIAI NURSERY 三番町／マシュマロがお花に変身!!
マーブル模様のおはなばたけ一き☆……………14

甲斐市立竜王西保育園／SDGs なガパオパンケーキ……………15

AIAI NURSERY 高砂／
信号ロール～葛飾元気野菜で元気モリモリ～……………16

●家庭料理研究家 奥菌壽子さんのとっておきセレクトレシピ

Gakkenこどもえん八王子北館／
サクワフのおやさいせんべい……………18

春アンミッコ保育園／にんちゃびおやき……………19

●ご飯のおやつ

認定こども園中央幼稚園／B&Pベジライスボール……………20

しもさかべ幼稚園／
どっちの野菜も好きやねん 関西風桜もち……………21

認定こども園マリアこども園／
ずく出して、みんなの夢にLet'sおやき!……………22

●ゼリーのおやつ

中之条保育所／なかのんゼリー……………23

●パンのおやつ

アイグラン保育園太田／さくさくねじりパン……………24

●パイのおやつ

えがの森保育園つるみ／かぼちゃのくるみ餅風パイ……………25

●どら焼きのおやつ

らく楽園分寺保育園／
小松どら左衛門 さぬき白みその巻……………26

●サブレのおやつ

八山田どろんこ保育園／
やさい畑のにんじんサブレピーマンみそがかくれんぼ……………27

給食の鉄人[®]2024 レギュレーション

参加条件

- 2024年6月時点で全国の幼稚園、保育園等に勤務する給食業務従事者（1人または2人1組）
- 2024年12月に東京都内（服部栄養専門学校）で開催する決勝大会に参加可能な方
- 給食会社の方も参加可（ただし、契約先の園名で出場することを条件といたします）

登録費用

1施設：1,100円（税込）

テーマ食材

緑黄色野菜を使用したおやつ

〈指定食材〉アスパラガス、糸みつば、リーフレタス、チンゲンサイ、南瓜、しゅんぎく、赤ピーマン、芽キャベツ、パセリ（生）、さやえんどう、みずな、サニーレタス、トマト（ダイストマト）、にら、貝割れ大根、ブロッコリー、こまつな、オレンジピーマン、オクラ、にんじん、ピーマン、ミニトマト、サラダな、だいごんの葉、ほうれんそう、大葉、赤パプリカ、かぶの葉、こねぎ（万能ねぎ）、オレンジパプリカ

レシピ制作規定

- レシピの提出は、1チーム1品とすること。
- 未発表のオリジナルレシピであること。
- 「100名定員の園における、3歳以上児の給食おやつ」と仮定して制作すること。
- 「100食の場合、調理1時間30分以内に下処理から盛り付けまで完了できる」こと。
- 1人分の食材費は75円以内とすること。
- 使用食材は大会で指定する食材リストに掲載されている食材に限定し、配慮が必要な食材については適切な方法で使用すること。
- 必ずテーマ食材を使用すること。
- 応募の際には、1食分の分量がわかる盛り付けの写真を添付すること。

レシピ・参加園募集
～10月6日

一次審査
11月上旬

決勝進出チーム決定
11月8日

決勝大会
2024年12月1日

優勝決定

決勝大会規定

■決勝大会の調理で使用する食材は、大会事務局が準備した食材とし、会場への食材の持ち込みは禁止。ただし、レシピ提出用紙記載の「食材リストにない調味料」に限り、持ち込み可。■決勝大会で使用する調理器具は、原則として会場施設のものに限定。■当日の調理では、予選審査の際に提出したものと同一レシピで制作すること。

主な審査項目

- 見た目（色彩・盛り付け） 彩りが豊かである、子どもたちの食べる意欲を引き出すような盛り付けがされている。
- 発育・発達の視点 子どもたちの心身の発育・発達を促す工夫がされている。
- アイデア（独創性・環境性） 園で提供する給食として、新規性や創意工夫が感じられる。残食に配慮し、食品ロス削減の視点を踏まえたレシピ作成ができている。
- レシピに込めた想い レシピに対する想いが明確に伝わる。
- 作りやすさ（再現性・普及性） 100食以上の大量調理でも、給食の調理時間内で調理可能である。家庭・地域への普及も考慮し、家庭での作りやすさも配慮されている。
- 衛生面での配慮（安全・安心、事故防止） ※決勝大会のみ 清潔で調理に適した身支度ができている。手洗いや手袋の着用、器具の洗浄などを適切に実施し、安全な食事を提供する配慮ができている。

※レシピの1食あたりの金額は、2024年10月時点での金額です。

給食の鉄人。
2024
テーマ食材

『緑黄色野菜』を 使用したおやつ



毎日の食事に欠かせない野菜。その中でも緑黄色野菜は、ビタミンやミネラルを多く含み、身体の調子を整える重要な役割を果たしています。

しかし、欠かせない食材である一方で、苦手とする子どもたちも多く、年々その摂取量は減少傾向にあります。

子どもたちにも「おやつをきっかけに野菜を好きになってもらいたい」そんな思いから、「緑黄色野菜を使用したおやつ」をテーマとしました。



『重要!』子どもにとってのおやつ

大人は、リラックスしたい時などの嗜好品としておやつを食べますが、子どもたちにとってのおやつは、『成長のために欠かせない食事』です。まだ身体が小さいため、朝昼夕の3食では必要な栄養素量を食べることができません。そこで、おやつ（間食）で不足するエネルギーや栄養素を補う必要があります。乳幼児施設では、給食とおやつでおいしく・楽しく子どもたちの成長をサポートしています！

不足する栄養素をサポート!

食材の高騰が続く中、適正な栄養素量を維持しながら食材費をコントロールすることは難しさを増してきています。

おやつの時間にも、不足する栄養素を補いながら、おいしいおやつで楽しい時間を過ごしましょう。

おやつで成功体験づくり!

発育に必要な栄養素が多く含まれている緑黄色野菜。しかし、香りや味も特徴的なものがあり、苦手とする子どもたちも多くいます。

1食の量も少なく、リラックスした雰囲気で食べることができるおやつで、「野菜を食べられたよ!」の成功体験を作りましょう。

Final 決勝大会 Report

2024年12月1日(日)、給食の鉄人®2024・決勝大会が、東京・代々木の服部栄養専門学校にて開催されました。全国の幼稚園、保育園、認定こども園などから寄せられた350件の中から選ばれた5チームが実際に調理を行って、オリジナルレシピのアイデアや調理の工夫、味を競いました。

1 開会式

出場5チームのほか、審査員、後援・協賛企業、園の応援者が集合。丸山寛典実行委員長の開会あいさつで、熱戦がスタートしました。

決勝大会出場チーム（審査順）

- 1 アンジェリカ下目黒6丁目保育園
- 2 白百合保育園
- 3 ゆめの樹保育園なりたにし
- 4 認定こども園みどり保育園
- 5 AIAI NURSERY 八千代緑が丘



開会あいさつをする
丸山寛典実行委員長

2 調理審査

メイン会場から調理室に移って、各チームが調理開始。

この日は35人分を制限時間の60分以内に盛り付けまで完了させなければなりません。

大量調理を想定した動きや衛生管理も評価対象で、実際に審査員の皆さんも調理室に移り審査が行われました。出場者の方々は審査員の質問に答えながら手際よく調理をしていました。



せんべい生地を揚げる
認定こども園みどり保育園



カップに材料を注ぐ
アンジェリカ下目黒6丁目保育園



温度を測りプリンを作る
AIAI NURSERY 八千代緑が丘



調理の様子を審査する
奥蘭さんと堤さん

3 試食・プレゼンテーション審査

全5チームが見事に制限時間内に調理を終え、いよいよ審査員の皆さんによる試食・プレゼンテーション審査。プレゼンテーションは各チーム3分で、レシピに込めた子どもたちへの思いや園での食育活動、調理の工夫などをアピール。審査員から試食の感想や質問が寄せられる場面もあり、緊張気味で答える出場者も。

審査員長 奥菌 壽子さん (家庭料理研究家)

審査員 徳永 純司さん (équilibre-エキリーブル オーナーシェフ)

田代 純子さん (東京都産業労働局農林水産部 安全安心地産地消推進担当部長)

堤 ちはるさん (相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 特任教授)

山田 修平さん (立正大学 社会福祉学部 子ども教育福祉学科 准教授)



出場園に質問しながら採点をする田代さんと山田さん



レシピの由来である絵本を持って説明するゆめの樹保育園なりにし



日本の食文化を子どもの食育にと伝える白百合保育園

4 出場者試食会

2024大会は、会場にいらした皆様へ、5チームのおやつが試食として振舞われました。子どもたちへの思いのこもったおやつは、どれも格別のおいしさでした!



優勝したゆめの樹保育園なりにしの表彰



会場で振舞われた5チームのおよつ試食

5 表彰式・閉会式

いよいよ結果発表。厳正な審査の結果、優勝・東京都知事賞に輝いたのは、絵本を使用した食育から考案された、子どもたちが苦手なピーマン救出レシピ「乳卵不使用 おかしになりたいピーマフィン」でした!

審査員長の奥菌壽子さんは、優勝レシピについて「子どもたちが苦手なピーマンだけではなく、ひじきも取り入れた点が良い。煮物を作っても子どもたちはなかなか食べてくれないが、こうしておやつに入れ、それをまた食育として取り上げていくことで子どもたちの食に繋がっていく」と称えた。

絵本では叶わなかったピーマンの願いを、「よし!給食室で叶えようじゃないか!」「よし!給食室で頑張れば食べられるではなく、苦手なピーマンを頑張れば食べられる」を目指しました! 「おいしく食べられる」を目指しました!
優勝園: ゆめの樹保育園なりにし 藤田香織さん、千葉美保さん

また、「食育にはストーリーが大切。食育とは身体の成長はもちろんだが、心が元気に豊かになる『心の栄養』である。食べるまでの作り手の思いや子どもの気持ち、また食べたときに子どもがどのように感じるか。子どもが自分で新たな発見をする瞬間がある料理との出会いは、子どもたちの未来が開けていく」と総括。各チームの表彰が行われ、賞状やトロフィー、たくさんの副賞が贈られました。



熱戦を終えて出場チーム全員で記念撮影



受賞園にレシピについての感想を話す徳永さん

給食の鉄人®2024 *Final Competition Report* 決勝大会審査員

審査員長



家庭料理研究家

奥菌 壽子さん



審査員



équilibre-エキリブルー
オーナーシェフ

徳永 純司さん



東京都産業労働局農林水産部
安全安心地産地消推進担当部長

田代 純子さん



相模女子大学 栄養科学部
健康栄養学科 特任教授

堤 ちはるさん



立正大学 社会福祉学部
子ども教育福祉学科 准教授

山田 修平さん

2024★優勝

東京都
知事賞

乳卵不使用

おかしになりたいピーマフィン

ゆめの樹保育園なりたにし（東京都）



施設HP

プチっとひじき、香る白胡麻、シレっと栄養



材料 (1食分)

- ・薄力粉 …………… 13g
- ・ベーキングパウダー …………… 0.5g
- ・三温糖 …………… 8g
- ・白すり胡麻 …………… 1.5g
- ・調整豆乳 …………… 13g
- ・純ココア …………… 2g
- ・キャノーラ油 …………… 9g
- ・本みりん …………… 1.5g
- ・★ピーマン …………… 8g
- ・芽ひじき（乾） …………… 0.5g
- ・豆乳ホイップクリーム（冷凍） …… 3g
- ・★南瓜 …………… 2g

1食あたり
約54円

作り方

1. 南瓜は皮をむいてから薄く切って蒸し、やわらかくして裏ごしする。皮は飾り用に形よくカットしてさっと蒸す。ピーマンはさっと蒸すか、電子レンジにかけてしんなりさせてから冷ます。
2. ひじきは水で戻して水気を切り、①のピーマン、豆乳と共にフードプロセッサーにかけて粉碎する。
3. 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアは一緒にして2～3回ふるっておく。
4. ボウルに②、キャノーラ油、本みりん、三温糖を入れてよく混ぜる。
5. ④に③と白すり胡麻を加え混ぜる。
6. マフィンカップに⑤を入れ、180度に予熱したオーブンで10～13分程度焼く。
7. 豆乳ホイップクリームと①の裏ごしした南瓜を混ぜる。
8. 粗熱がとれたら焼いた⑥をマフィンカップからはずして⑦でデコレーションし①の皮を飾る。

制作者の思い

- 「苦手な食べ物ってなんだろう？」という問いかけをし、子ども達と探究型の食育活動を行っています。食材と探究心を結び付ければ選食力を養えると考えているからです。その一場面で「おかしになりたいピーマン」という絵本を読み聞かせました。叶わなかったピーマンの願いを、やってみようじゃないか！と考えたのがこのレシピです。今回はピーマンの存在感を消し、みんなが「おいしく」食べられる味にしました。

評価コメント

ココアをうまく使うことでピーマンが入っていることが全く分からず、またひじきの食感や乳卵不使用とは思えないくらいふわふわでしっとりとした生地で完成度が高いです。ピーマンが入っていると分かって食べるのも1つのポイント。絵本から生まれたこのレシピは先生方の愛にあふれていますね。



郷土の味! お米を使った、香ばしいおやつ!



材料 (1食分)

- ・米……………10 g
- ・薄力粉……………20 g
- ・味噌……………3 g
- ・てんさい糖……………1.7 g
- ・ベーキングパウダー……………0.3 g
- ・素干しえび……………1.3 g
- ・★大根(葉付き)……………25 g
- ・★赤パプリカ……………5 g
- ・キャノーラ油……………0.5 g

1食あたり
約41円

作り方

1. 米を炊く。
2. 大根の根は皮ごとすりおろしておく。
大根の葉、赤パプリカはみじん切りにし、さっと茹でて水気を切る。
3. 薄力粉、ベーキングパウダーをふるった所に、てんさい糖、味噌、①、素干しえび、茹でた大根の葉と赤パプリカ、大根おろしを入れ、混ぜて生地を作る。
4. フライパンにキャノーラ油を引き、1 cm 程度の厚さに伸ばした生地を両面こんがり焼く。
5. 焼きあがったものを6等分にカットし、一人2枚皿に盛る。

制作者の思い

- おじいちゃん・おばあちゃんから受け継がれる「食べ物を無駄にしないで最後までおいしくいただく」心を育みます。
- ご飯、薄力粉、味噌の生地に季節の野菜を混ぜて焼くだけ、素材な味でアレンジしやすいレシピです。
- 大根の葉を無駄なく使い、歯触りも軽やかにおいしく食べることができます。
- 不足しがちなカルシウムを、素干しえびで補うことができます。
- 生地を作る際には、水は使わず皮ごとすりおろした大根おろしを使うことで、食物繊維もとることができます。
- 地産地消、身近な野菜を食べましょう。
- 手づかみ食べて五感を刺激します。

評価コメント

ご飯をベースに、大根の皮も葉も無駄なく使用する工夫が素晴らしいです。モチモチとした生地の中にある大根の葉のシャキシャキした食感がよく、噛めば噛むほど米の甘みが感じられます。郷土料理をベースにすることで次世代へと繋いでいくことのできる1品です。



食材のうまみがぎゅっと詰まっています



材料 (1食分)

- ・食パン …………… 20 g
- ・牛乳 …………… 36 g
- ・鶏卵 …………… 16 g
- ・パルメザンチーズ(粉チーズ) …… 2.4 g
- ・精製塩 …………… 0.08 g
- ・チキンスープの素 …………… 0.16 g
- ・にんにく …………… 0.16 g
- ・アレルギー用ベーコン(冷凍) …… 4 g
- ・★ブロッコリー …………… 8 g
- ・★赤パプリカ …………… 3 g

1食あたり
約75円

作り方

〈下準備〉

オーブンを180度に予熱しておく。

1. ボウルに鶏卵を割り入れ溶きほぐす。
2. にんにくはすりおろすか、みじん切りにする。
3. ①に牛乳、パルメザンチーズ、塩、チキンスープの素、②を入れよく混ぜる。
4. 食パンを2 cm角に切り、③の卵液に浸す。
5. ベーコン、ブロッコリー、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
6. ④に⑤を入れ混ぜ合わせる。
7. マフィンカップに⑥を入れ、予熱したオーブンで20～30分焼く。

制作者の思い

- ブロッコリーはあえて下茹でせずに、そのままの状態で焼きあげました。ブロッコリーの風味が増し、茹でた時とは違うおいしさが味わえます。また、ブロッコリーに含まれる栄養素も余すことなく味わえます。
- プディングの中にはおいしいヒミツがたくさん隠されています。子ども達の味覚を育てるために、なるべく薄味にし、ベーコン、粉チーズ、にんにくといった、うまみが出る食材を使っています。味はもちろんですが、においでも子ども達の食欲をそそるメニューになっています。
- 食パンを使ったおやつは、どうしても冷めると硬くなってしまいますが、このプディングは卵液をたくさん染み込ませているため、冷めてもしっかりとしていて、おいしく食べられます。

評価コメント

甘くないおやつで野菜の存在感や、おいしさを味わえるところが良いですね。ブロッコリーと赤パプリカを生のままオーブンにかけることで風味、色味、食感のすべてが生きていて素晴らしい！ほかの野菜でも楽しめそうですね。



かむほどに2種類の甘みと食感が楽しめる食育おやつ



材料 (1食分)

- ・薄力粉……………15g
- ・煮干し(食用いりこ)……………2g
- ・白すり胡麻……………1g
- ・てんさい糖……………1.6g
- ・ごま油……………1.2g
- ・★南瓜……………12g
- ・★パセリ(生)……………0.6g
- ・★小松菜……………9g
- ・キャノーラ油……………1.9g

1食あたり
約43円

作り方

〈下準備〉

煮干し(いりこ)はフードプロセッサーで粉末にする。
南瓜は種を取りよく洗ってから、レンジか蒸し器でやわらかくして潰す。パセリはみじん切りにする。小松菜は茹でて水気を切り、みじん切りにする。

1. 薄力粉に白すり胡麻、粉末にした煮干し(いりこ)、てんさい糖、ごま油をよく混ぜ合わせる。
2. ①を2等分にして潰した南瓜とパセリ、もう一つには刻んだ小松菜を加え、生地を作る。水分が足りなければ分量外の水で硬さを調節する。
3. ひとまとまりになったら、2mmくらいの厚さに伸ばして棒状にカットする。
4. ③をねじったりしながら、揚げる。

制作者の思い

- 6月の食育月間では、よく噛むことを意識させる「かみかみメニュー」を設けています。今回のメニューは噛めば噛むほど甘みや食材の旨味を感じる事ができ、見た目でも子ども達が食べてみたいと思えるように、緑黄色野菜の黄色や緑で食欲をそそられるように工夫をしました。また、子ども達が園庭で大切に育てたパセリをたくさん使い、喜んで食べてもらいたいという思いで作りました。

評価コメント

野菜の苦みや青臭さがなく食べやすい。小松菜の“カリッ”と南瓜の“モチッ”という異なる食感を楽しめるおやつです。園で育てているパセリをどうしたら食べてもらえるかを子どもの状況に合わせておやつにつなげていく姿勢が素晴らしい!

★ ★ ★
ミールケア
おいしさ
アイデア賞
★ ★ ★

豆乳を投入！ プルプル小松菜プリン

AIAI NURSERY八千代緑が丘（千葉県）



施設HP

和×洋のコラボレーション 食べるたびに味が変化!?



材料 (1食分)

- ・★小松菜……………8g
- ・調整豆乳……………60g
- ・こしあん……………15g
- ・アガー……………1.5g
- ・黒すり胡麻……………1.5g
- ・きな粉……………1g
- ・豆乳ホイップクリーム(冷凍)……5g
- ・こいくちしょうゆ……………0.4g
- ・水……………5g

1食あたり
約71円

作り方

1. 小松菜を茹でて、ハンドブレンダーやフードプロセッサーでペースト状にしておく。
2. 鍋に調整豆乳、アガーを入れて混ぜ、沸騰直前（小さな泡が出始める）まで火にかけて、こしあん（1/2量）と①を加えて全体的に混ぜ合わせたら火を止める。
※底が焦げ付きやすいので、都度かき混ぜる。
3. バット、または耐熱プリンカップに②の液を注いで粗熱をとり、冷蔵庫に入れて冷やし固めプリンを作る。
4. ③を冷やしている間に、こしあん（1/2量）、黒すり胡麻、こいくちしょうゆ、水を混ぜ合わせて黒胡麻あんを作る。
※混ぜ合わせた時に、スプーンからゆっくり垂れる程度のとろみになるように調節する。
5. プリンを盛り付けたら、きな粉を振りかけ、④の黒胡麻あんと豆乳ホイップクリームをのせる。

制作者の思い

- 乳・卵のアレルギー児でもみんなと一緒に食べられるおやつをテーマに考えました。
- 小松菜が苦手な子でも食べられるよう、ペースト状にして色鮮やかな緑を活かした見た目のプリン生地に黒胡麻あんを加え、青臭さを抑えました。
- 黒胡麻あんには、こいくちしょうゆを少し加えて、甘じょっぱい味付けに！ソースのようなとろみ具合にすることで、すくう量によって味の調整ができ、飽きずに食べられます。

評価コメント

「洋」のプリンと「和」のあんこの和洋折衷の組み合わせがとても合っています。黒胡麻あんの隠し味にしょうゆを入れるとは驚きました。甘さのバランスがよく取れており、プリンとあんこの量によって自分の好きな甘さに調整して食べられるのが良いですね。

3種の野菜ケーキ ~何が入っているかな?~

AIAI NURSERY 上志津 (千葉県)



施設HP

意外な組み合わせが癖になる! あんに隠れた野菜を探せ!

ケーキのおやつ



材料 (1食分)

- ・ホットケーキミックス …… 20 g
- ・鶏卵 …… 5 g
- ・牛乳 …… 10 g
- ・★小松菜 …… 10 g
- ・ホットケーキミックス …… 20 g
- ・鶏卵 …… 5 g
- ・牛乳 …… 10 g
- ・★南瓜 …… 10 g
- ・こしあん …… 10 g
- ・★ダイストマト …… 5 g

1食あたり
約62円

作り方

〈生地〉

1. 小松菜は適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
2. 小松菜を牛乳と一緒にミキサーにかけてペースト状にし、ホットケーキミックス・鶏卵と混ぜ合わせて生地を作る。
3. ②の生地を型に流し、170度のオーブンで15~20分焼き、焼きあがったら冷ます。
4. 南瓜は皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかくなるまで加熱する。
5. 南瓜を牛乳と一緒にミキサーにかけてペースト状(マッシャーなどで潰しても良い)にし、ホットケーキミックス・鶏卵と混ぜ合わせて生地を作る。
6. ⑤の生地を型に流し、170度のオーブンで15~20分焼き、焼きあがったら冷ます。

〈トマトあん〉

7. 鍋にダイストマトとこしあんを入れてトマトの水分が飛ばまでよく混ぜながら加熱する。
8. トマトあんを冷ます。

〈盛り付け〉

9. ③の小松菜ケーキに⑧のトマトあんを薄く塗り広げ、その上に⑥の南瓜ケーキを重ねてカットする。

制作者の思い

- 食に興味関心を持ってもらえるよう、食育に繋がられるレシピにしたいと思い考えました。3種類の緑黄色野菜を使用する事で彩りを良くし、「どんな野菜が入っているかな?」と、子どもにクイズを出したり、クッキング活動やご家庭でも作りやすいレシピにしました。このレシピの特徴は、あんにこにトマトを組み合わせた「トマトあん」です。意外な組み合わせですが癖になること間違いなしです!

評価コメント

こしあんとトマトの思いもよらない組み合わせ! 「どんな野菜が入っているかな?」から「どんな味がするんだろう?」「他にはどんな野菜を入れたらおいしいかな?」と、食育としてさらに広げられそうですね。

トマトとほうじ茶のロールケーキ

AIAI NURSERY 本八幡 (千葉県)



施設HP

新発見！トマトとほうじ茶のハーモニー♪



材料 (1食分)

- ・ホットケーキミックス ……25g
- ・★ダイストマト ……14g
- ・無塩バター ……8g
- ・牛乳 ……19g
- ・ほうじ茶(茶葉) ……0.6g
- ・★トマト ……8.6g
- ・ホイップクリーム(冷凍) ……9g
- ・てんさい糖 ……1.1g
- ・レモン汁 ……0.1g

1食あたり
約67円

ケーキのおやつ

作り方

〈生地〉

1. ホットケーキミックス、ダイストマト(9g)、溶かしバター、牛乳、茶葉を混ぜ合わせる。
2. 型に流し入れ、200度に予熱したオーブンで20分焼き、冷ましておく。

〈ドライトマト〉

3. トマトは水分をふき取り、1cm角に切る。
4. 重ならないように鉄板に広げ、200度に予熱したオーブンで15分加熱する。

〈トマトソース〉

5. ダイストマト(5g)、てんさい糖を鍋に入れ加熱し、水分が飛んだらレモン汁を加えサッと加熱する。

〈盛り付け〉

6. 生地にホイップクリームをスプーン等で均一に伸ばし、ドライトマト(盛り付け用は別に取りしておく)を上にはらす。
7. 巻き上げてカットし、皿に盛り付け、トマトソース、ドライトマトを飾る(以上児:2cm,未満児:1.5cm)。

制作者の思い

- 地元市川市で生産量が多く、園児に一番人気の野菜であることから、トマトをたっぷり使用しました。日本の代表的な農産物であるお茶をおやつに取り入れることで、子どもの頃からお茶に親しむ習慣を育ててほしいという思いを込めました。また、トマトの青臭さをほうじ茶の香ばしい香りが消し、ドライトマトにして旨味や甘みを引き出すことで、トマトが苦手な子も食べやすくなるよう工夫しました。

評価コメント

トマトが1番人気の野菜であることに驚きましたが、それをさらに工夫して食べやすく努力される姿勢が素晴らしいです。お茶を淹れることは少なくなりましたが、ケーキという馴染みのあるものに茶葉を加えることで日本の代表的な食材がぐっと身近なものになりますね。

マシュマロがお花に変身!!

マーブル模様のおはなばたけ☆

AIAI NURSERY 三番町 (東京都)



3つの緑黄色野菜!見た目も楽しいおやつめしあがれ~



ケーキのおやつ

材料 (1食分)

- ・ホットケーキミックス …… 18 g
- ・牛乳 …… 18 g
- ・★南瓜 …… 12 g
- ・★赤パプリカ …… 1.7 g
- ・ホットケーキミックス …… 2 g
- ・牛乳 …… 2 g
- ・★小松菜 …… 1.1 g
- ・マシュマロ …… 2 g

1食あたり
約29円

作り方

1. 赤パプリカはみじん切りにしておく。
2. 南瓜は皮をむき、種を取って適当な大きさに切って茹でる。やわらかくなったらザルにあげる。
3. 小松菜は適当な大きさに切って茹で、水気を切る。
4. ②と③をそれぞれフードプロセッサーでペースト状にする。
5. ホットケーキミックスと牛乳と南瓜、ホットケーキミックスと牛乳と小松菜をそれぞれ混ぜ合わせ、2種類の生地を作る。
6. 南瓜の生地をクッキングシートを敷いた天板に流し入れ、空気を抜き小松菜の生地をランダムに落とし入れ、菜箸でマーブル模様にする。
7. ①の赤パプリカを散らし、180度に余熱したオーブンで10分間加熱する。
8. マシュマロは半分の大きさに切っておく。
9. 一度天板を取り出し、三角形に切り分けた際にマシュマロが1人1個付くようにジグザグに並べ、更に10分間加熱する。
10. 粗熱が取れたら三角形に切り分け、皿に盛り付ける。

制作者の思い

- 緑黄色野菜を3種類使い、可愛らしい見た目になりました。
- 生地自体は野菜の味と香りがしっかりとありますが、マシュマロを真ん中にのせたことで甘さが広がり、子どもでも食べやすい風味に仕上げました。マシュマロを後からのせることで、溶けすぎずぷっくりとした見た目になることもポイントです。
- 天板に流し入れて焼くだけなので、とても簡単で大量調理でも行いやすい工程にしました。

評価コメント

子ども達が苦手な緑色の野菜も、大好きなマシュマロがのっていることでおいしいケーキに変身です!ちょっとした工夫で、きれいな三角ケーキが大量に作ることができるのは良いアイデアですね。

SDGsなガパオパンケーキ

甲斐市立竜王西保育園 (山梨県)



施設HP

世界の環境問題に目を向ける！SDGsを知ろう



材料 (1食分)

- ・三温糖 …………… 1.8 g
- ・精製塩 …………… 0.03 g
- ・ベーキングパウダー ……0.72 g
- ・薄力粉 …………… 9.06 g
- ・調整豆乳 …………… 12 g
- ・マヨネーズタイプ …… 1.2 g
- ・ごま油 …………… 1.5 g
- ・こいくちしょうゆ …… 0.32 g
- ・三温糖 …………… 0.24 g
- ・料理酒 …………… 0.4 g
- ・チキンスープの素 …… 0.16 g
- ・オイスターソース …… 2.4 g
- ・★大根の葉 …………… 3 g
- ・コーンホール …………… 3 g
- ・★赤パプリカ …………… 3 g
- ・★ピーマン …………… 3 g
- ・★人参 …………… 3 g
- ・コーンスターチ …… 0.36 g
- ・おろしにんにく …… 0.55 g
- ・大豆ミート(ミンチタイプ) …… 2.5 g

1食あたり

約32円

ケーキのおやつ

作り方

1. 人参はヘタの部分を取り、専用たわしでよく洗う。ピーマン、大根の葉もよく洗う。野菜はみじん切りにする。コーンは水気を切っておく。大根の葉はさっとボイルして水気を切る。
2. 大豆ミートは、さっとボイルして流水でよく洗い、水気をしっかり切る。
3. ごま油でにんにくを炒め、香りを出し、野菜を炒める。大豆ミートを加えて炒める。
4. 具材に火が通ったら、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、チキンスープの素、オイスターソースを加えてさらに炒め、調味料が全体に絡まったら火を止める。
5. 生地の食材(三温糖、塩、ベーキングパウダー、薄力粉)をよく混ぜておく。
6. ⑤に調整豆乳、マヨネーズタイプを加えて混ぜる。
7. ⑥をマドレーヌカップに流し入れ、炒めた具を上へのせる。
8. スチームコンベクションオーブンをコンビモードで160度に予熱し12～15分焼く。

※大豆ミートは種類によっては匂いがきついものもあるので、下処理(工程②)をしっかりと行う。

※人参は皮ごと使用、ピーマンは種も使用。

制作者の思い

- 本園では、世界の料理、郷土料理、SDGsメニューなど様々なメニューを給食に提供しています。子どもたちに大人気で残菜ゼロ、保護者にもレシピを聞かれるガパオライスをヒントにパンケーキを作りました。肉の代わりに大豆ミートを使用し、野菜も皮や種も使用して生ごみの量を減らしています。乳卵アレルギーの子どもたちも食べられ、身近な食材で出来るおやつです。

評価コメント

色使いが上手で、見た目から食べるのが楽しくなりそうなおやつです。食材を無駄なく使用し、栄養満点に仕上げている点は高評価ポイントです。アレルギーの子ども、低年齢の子ども、安全に食べやすくて温かい配慮が染みる1品ですね。

信号ロール ～葛飾元気野菜で元気モリモリ～

AIAI NURSERY 高砂 (東京都)



施設HP

親子で作れる！地域野菜たっぷりの3色ロールケーキ

ケーキのおやつ



材料 (1食分)

- ★小松菜……………8g
- ホットケーキミックス ……25g
- 牛乳……………20g
- スキムミルク ……8g
- ★トマト ……10g
- てんさい糖 ……4g
- レモン汁 ……0.02g
- 水 ……適量
- ホイップクリーム (冷凍) ……25g
- パインスライス缶 ……5g

1食あたり
約74円

作り方

1. 小松菜はざく切り、トマトとパインスライス缶は1cm角に切る。
2. 小松菜を茹で、フードプロセッサーですりつぶす。
3. ボウルにホットケーキミックス、スキムミルク、牛乳を入れ、②の小松菜を加えて混ぜる。
4. 天板にクッキングシートを敷き、③の生地を流し入れ、180度に予熱したオーブンで15分程焼く。
5. 鍋にトマト、レモン汁、てんさい糖、トマトにかぶるくらいの水を入れて水分がなくなるまで煮詰める。
6. ⑤を冷まし、9割量のホイップクリームと混ぜ合わせる。(1割はトッピング用に残しておく)
7. 生地の上に⑥のをせて平らに伸ばす。
8. 端から生地を巻き、クッキングシートの両端を折り、形を固定させ冷蔵庫で冷やす。
9. 1人分の大きさに切り分け、上に残しておいたホイップクリームとパインスライス缶のをせる。

制作者の思い

- 葛飾区には「とれたて・イキイキ葛飾元気野菜」といわれている小松菜が特産物にあるため、葛飾区の魅力をアピールしたいと思い小松菜を使用しました。試作を重ねた結果、小松菜のほんのり甘い生地とトマトの甘酸っぱいクリームが1番マッチしました。
- ホットケーキミックスを使用したので誰でも簡単に作ることができ、卵アレルギーの子でも食べられるように卵不使用にしました。

評価コメント

「信号ロール」というネーミングセンスに脱帽です。小松菜の緑、トマトの赤、パインの黄色、子ども達も思わず探してしまうことでしょう。ケーキを食べながら栄養がしっかりとれる素敵なおやつですね。

家庭料理研究家

奥菌壽子さんの



とっておきセレクトレシピ



決勝大会で審査員を
してくれた奥菌さん

給食の鉄人[®]2024決勝大会で
審査員長をしてくださった
家庭料理研究家の
奥菌壽子さん。



素材の味を最大限に生かしつつ、
必要でない手間はばっさり省いた
「奥菌流レシピ」は幅広い層、もち
ろん園の調理職員の皆さんからも
厚い支持を受けています。

奥菌
CHOICE

「健康づくりは日々の食事から」と数々の健康
レシピを提案してきた奥菌さんは、子どもたち
の食育にとっても熱心。本大会でも、気になる
レシピをセレクトしていただきました。



Profile 奥菌壽子 おくその・としこ

料理の既存概念を取り払い、必要でない手間をばっさり切り捨て、必要な手間だけを残した料理が奥菌流。素材の持ち味を最大限に引き出し、余計な調味料や素材を限りなく引き算した料理は、繰り返し作りたくなり、繰り返し食べたくなるという高い評価を受けています。

2人の子どもを育てながら日々家庭料理を作り続けてきたからこそ知っている家庭料理のしんどさやマンネリ感。そういったマイナス面を差し引いても余りある家庭料理の作る楽しさ、食べる喜び、その結果得られる健康と笑顔といったプラス面。それをひとりでも多くの人に伝えることが最大の目標です。

公式YouTubeチャンネル「奥菌壽子の日めくりレシピ」は、登録者数約81万人。多くの方に支持されています。

奥菌CHOICE

審査員
特別賞

サクフワのおやさいせんべい

Gakkenこどもえん八王子北館 (東京都)



米粉を使ったおせんべい **南瓜は皮ごと使います!**



材料 (1食分)

- ★南瓜 12.5 g
- ★人参 6 g
- 米粉 12.5 g
- マヨネーズタイプ 4.9 g
- パルメザンチーズ(粉チーズ) ... 3.7 g
- 黒いり胡麻 2.5 g
- 水 10 g

1食あたり
約46円

奥菌
CHOICE

作り方

1. 材料を計量する。(南瓜・人参・米粉・パルメザンチーズ・マヨネーズタイプ・黒いり胡麻・水)
2. 人参は生のまま、フードプロセッサーで粗みじん切りにする。
3. 南瓜は種を取り、皮ごと一口大に切って蒸し器にかけてやわらかくする。
4. ボウルに蒸した南瓜を入れてマッシャーで粗くつぶし、みじん切りの人参と米粉、調味料を入れて水を少しずつ加えて硬さを調整する。
5. オーブンを160度に予熱する。
6. クッキングシートの上に小さく丸めた生地を、間隔をあけてのせていく。
7. 生地の上にラップを敷いて、上から鉄板を乗せて厚みを均一に薄く伸ばす。
8. オーブンで10分加熱したら、生地を裏返し、もう10分焼く。

制作者の思い

●硬い物が苦手な子ども達が増えていることから、噛む力を育てたいと考えたおせんべいのレシピですが、硬すぎると食べてくれない...そこで生地に皮ごと蒸した南瓜を潰して入れたところサクフワの食感!アレルギー児もいることから米粉を使ってみました。生地にマヨネーズを使うことで油を塗る手間がいりません。野菜の自然な甘みとチーズのコク、胡麻の食感をお試しください!



奥菌VOICE

噛む力を育てたいという想いで考えられたおやつ。そのコンセプトがまず、良いなと思いました。米粉をサクフワにするための試行錯誤も素晴らしいです。噛むことで、野菜の自然の甘みや味わいを感じられるおやつ、子ども達がいろんなことを感じながらおいしそうに食べている姿が想像できます。

にんちゃぴおやき

春アンミッコ保育園 (東京都)



施設HP

日本の伝統と素材の良さを活かした素朴な味わい♡



材料 (1食分)

- ・米……………14 g
- ・★南瓜……………20 g
- ・★人参……………7 g
- ・★ピーマン……………3 g
- ・精製塩……………0.1 g
- ・こいくちしょうゆ……………2 g
- ・三温糖……………2.5 g
- ・水……………11.3 g
- ・片栗粉……………0.7 g
- ・キャノーラ油……………0.5 g

1食あたり
約23円

作り方

1. 米を炊く。
2. 南瓜は1.5 cm程の角切りにして蒸す。
3. 人参、ピーマンはみじん切りかフードプロセッサーにかけ、茹でる。
4. 粗熱をとった①に②を入れ、ご飯の粒感を残すように混ぜる。
5. ④に③と塩を加えてさらに混ぜる。
6. ⑤を30gずつに丸め、軽くおさえ、キャノーラ油を薄く塗ったフライパンで両面を色づく程度に焼く。
7. こいくちしょうゆ、三温糖、水、片栗粉を合わせて、みたらしあんをつくる。
8. ⑥を皿に盛り、みたらしあんをかける。(1人2個)

制作者の思い

- 食べ物を捨てる事がなかった時代に作ってもらったご飯のおやきがヒントです。
- 牛乳・卵・薄力粉は使わず、アレルギー児もみんな一緒に食べられるおやつです。
- レシピ名は人参・南瓜・ピーマンからとりました。
- 歯切れをよくするために混ぜる南瓜は他の芋類でもOK、みじん切り野菜は何でもOK！
- 子ども達の栽培物が活かせる、残り野菜も無駄なく使えます。



奥園VOICE

昔ながらの懐かしさもあり、もちもち食感と野菜の味わいで、まさに五感を使って楽しめるおやつだなと思いました。甘さ控えめのみたらしあんも、手作りならではの優しさがあり、野菜の甘みや香りもしっかり感じられそうです。

B&Pベジライスボール

認定こども園中央幼稚園（静岡県）

NEW！2種類の野菜が楽しめるライスボール！



ご飯のおやつ

材料 (1食分)

・米	45 g
・キャノーラ油	1 g
・★南瓜	16 g
・鶏ひき肉（冷凍）	14 g
・味噌	1.8 g
・カレー粉	0.2 g
・にんにく	0.2 g
・三温糖	1 g
・料理酒	1.5 g
・本みりん	1 g
・★ブロッコリー	16 g
・ダイスチーズ	5 g
・きざみかつおぶし	0.2 g
・こいくちしょうゆ	1.5 g
・白いり胡麻	0.2 g
・精製塩	0.3 g

1食あたり
約75円

作り方

1. 米を炊く。
2. ブロッコリー、南瓜はそれぞれ小さめにカットし少量のキャノーラ油で順番に素揚げして、塩を軽く振る。
3. 鍋に②のキャノーラ油少量と、みじん切りにしたにんにくを入れ弱火で炒め、鶏ひき肉と調味料（味噌、カレー粉、三温糖、料理酒、本みりん）を入れそぼろを作る。
4. ご飯を半分ずつボウルに入れ、1つには南瓜とそぼろを入れて混ぜる。もう1つには、ブロッコリー、ダイスチーズ、きざみかつおぶし、こいくちしょうゆを入れて混ぜる。
5. ④をそれぞれおにぎりにして、ブロッコリーのライスボールには白いり胡麻を振る。

制作者の思い

- 子ども達に、「好きな緑黄色野菜は何か」というアンケートを実施し、人気だったブロッコリーと南瓜を使用。
- 甘いおやつに負けない、インパクトのある野菜の入った2種類のおにぎりを考案。
- 南瓜&味噌カレー味の鶏そぼろ、ブロッコリー&うまみ食材で美味しさUP。
- 野菜は油で素揚げし、カロテンの吸収率UP。
- ブロッコリーは芯も使用、南瓜は皮付きで使いフードロス削減。

評価コメント

緑黄色野菜に応じて味を変えた点は、細やかな気配りがGood！子ども達もさらにおいしくおやつを食べることができます。野菜を素揚げすることで、少量でも満足感のあるおやつに大変身です。

どっちの野菜も好っきゃねん 関西風桜もち

しもさかべ幼稚園 (兵庫県)



施設HP

好きな野菜でアレンジ! お手軽☆和菓子屋さんやでえ〜



材料 (1食分)

- ★南瓜 ……………10g
- ・こしあん ……………10g
- ・上新粉 ……………7g
- ・熱湯 ……………7g
- ・米 ……………15g
- ・★ブロッコリー ……………2g
- ・きゅうり ……………2g
- ・★人参 ……………4g
- ・グラニュー糖 ……………3g

〈シロップ〉

- ・水 ……………1g
- ・グラニュー糖 ……………1g

1食あたり
約36円

ご飯のおやつ

作り方

1. 米を炊く。
2. 南瓜を切り分け、蒸してつぶしておく。冷めたらこしあんと混ぜ合わせて南瓜あんにする。
3. 人参(3g)はすりおろし、ブロッコリーはみじん切りにする。
4. 水とグラニュー糖を煮て、シロップを作る。
5. ピーラーで細長くカットした人参(1g)ときゅうりをシロップで煮る。
6. 上新粉を2つに分け、それぞれにグラニュー糖を入れる。片方に③の人参、もう片方には③のブロッコリーを入れる。
7. ⑥のそれぞれに熱湯を入れて混ぜ合わせる。
8. ⑦のそれぞれに①で炊いたご飯を混ぜ合わせ、蒸し器で蒸し上げ、捏ねる。
9. 生地を平らに広げ、②の南瓜あんを挟む。
10. 人参の生地には⑤のきゅうりを、ブロッコリーの生地には⑤の人参を巻いて皿に盛り付ける。

制作者の思い

●春の行事食、関西風の桜餅をアレンジしました。道明寺粉は高額なので、上新粉とご飯で再現。生地に野菜を加え色とりどりの桜餅が出来ました。ほんのり甘みがあり野菜が入っていても食べやすいです。中のあんに南瓜を混ぜることで、おやつでも野菜が十分に摂れます。家庭で作る時も電子レンジを使って作ることができるので簡単です。子どもと一緒に、ご飯をつぶしたり楽しくお手伝い出来るとと思います。

評価コメント

食材の色を上手に利用したカラフルさ、思わず手を伸ばしたくなるようなかわいフォルムに、わくわくします。どちらから食べようかな?何の野菜かな?食べる場所によって味の変化も楽しめそうですね。

ずく出して、みんなの夢にLet'sおやき!

認定こども園マリアこども園 (長野県)



施設HP

おやきの可能性、無限大☆



材料 (1食分)

- ・薄力粉……………15g
- ・ベーキングパウダー……………0.4g
- ・てんさい糖……………0.3g
- ・★ほうれん草……………0.7g
- ・★南瓜……………20g
- ・つぶあん……………20g
- ・ぬるま湯……………9g
- ・お湯……………適量

1食あたり
約41円

作り方

1. 南瓜は皮をむいて角切りにし、5分蒸す。
2. つぶあんをお湯で硬めに伸ばす。
3. ほうれん草を茹でる。
4. 南瓜とつぶあんを合わせて丸める。
5. 茹でたほうれん草と、てんさい糖をミキサーにかける。
6. ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、⑤を入れて捏ねる。
7. ぬるま湯を少しずつ加えて生地をまとめる。
8. 生地を丸めながら成形し、薄力粉をふったバットに並べる。
9. 生地を手でつぶしてから④を入れて包む。
10. 蒸し器にクッキングシートを敷いて強火で15分蒸す。

制作者の思い

- おやきは、長野の風土や歴史と深く結びついた郷土食です。おやきの皮には様々な作り方がありますが、子ども達が食べやすいベーキングパウダーを使った皮にしました。
 - 工夫した点は、南瓜を潰さずにあえて角切りにしたことで存在感を出した点と、子ども達が野菜を食べやすいようにあんこと合わせた点です。
- ※「ずく」とは、長野の方言です。

評価コメント

美味しく食べながら、郷土食を子ども達に伝承できる素敵な1品ですね。南瓜を角切りにしたことで、食べ進めるたびにおやきの中から南瓜が出てきて、子ども達も楽しんで食べられそうです。

なかのんゼリー

中之条保育所（群馬県）

園児が育てた栄養満点野菜ゼリー！



材料（1食分）

- ・★人参……………5g
- ・オレンジジュース……………20g
- ・グラニュー糖……………3g
- ・粉寒天……………0.16g
- ・りんごジュース……………20g
- ・粉寒天……………0.16g
- ・調整豆乳……………20g
- ・グラニュー糖……………5g
- ・粉寒天……………0.16g
- ・豆乳ホイップクリーム(冷凍)……3g

1食あたり
約41円

ゼリーのおやつ

作り方

〈下準備〉

人参はすりおろして、電子レンジなどで加熱しておく。

1. 鍋に1/3量の調整豆乳とグラニュー糖、寒天を入れて沸騰させてから残りの調整豆乳を加えて混ぜる。
2. ①を耐熱プリンカップに流し入れて、冷蔵庫で冷やし固め、豆乳ゼリーを作る。
3. 鍋にオレンジジュースとグラニュー糖、すりおろした人参、寒天を入れて混ぜながら沸騰させる。
4. 別の鍋にりんごジュースと寒天を入れて、混ぜながら沸騰させる。
5. ③と④をそれぞれバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、人参ゼリーとりんごゼリーを作る。
6. それぞれ固まったら、バットに流し入れた2種類のゼリーを包丁などで小さい四角になるように切る。
7. 耐熱プリンカップに入った豆乳ゼリーの上にりんごゼリー、人参ゼリーの順に乗せて、一番上に豆乳ホイップクリームを絞って完成。

制作者の思い

- 園児達が旬の野菜を園庭で育てて収穫して、その日の給食で食べるという食育を取り入れており、見た目もかわいい栄養満点のおやつはないかと考えたときに生まれたレシピです。
- 乳製品の代わりに豆乳を使用しているため、乳のアレルギーがある子でも安心して食べられます。
- 地元の野菜を使うことで、地産地消を心がけています。
- レシピ名の『なかのん』とは、中之条町の公認キャラクターの名前からきています。

評価コメント

自分達が大事に育てた食材が、素敵なおやつに変身。子ども達の喜ぶ顔が目に見えます。人参ゼリー、りんごゼリー、豆乳ゼリーのおいしさが合わさり、初めから終わりまで楽しく食べられることでしょう。

さくさくねじりパン

アイグラン保育園太田 (香川県)



施設HP

野菜を変えてアレンジいろいろ!!



材料 (1食分)

- ・ホットケーキミックス ……7.5g
- ・薄力粉 ……5.5g
- ・ベーキングパウダー ……1.8g
- ・キャノーラ油 ……1.75g
- ・★人参 ……2.5g
- ・★小松菜 ……2.5g
- ・パセリ (乾) ……0.03g
- ・調整豆乳 ……3g

1食あたり
約17円

パンのおやつ

作り方

1. 人参をすりおろす。小松菜は湯通しし、フードプロセッサーにかける。
2. ホットケーキミックス、薄力粉、ベーキングパウダー、キャノーラ油のそれぞれの1/4量と①の人参を混ぜ合わせる。同様の分量で小松菜の生地を作る。ホットケーキミックス、薄力粉、ベーキングパウダー、キャノーラ油のそれぞれの1/2量とパセリ、豆乳で生地を作る。
3. 人参生地とパセリ生地、小松菜生地とパセリ生地を棒状に組み合わせてねじり成形した後、170度に予熱したオーブンで8分焼く。

制作者の思い

- アレルギー児が増えているなか、全員が同じものを食べられるおやつを考えました。
- 卵、乳を使っていないことや、人参をすりおろして使用することで人参の色味が彩りよく出るように工夫しました。
- ねじり棒にすることで未満児でも手に持って食べやすくなりました。
- 季節の野菜を使用するなど、すりおろして入れる野菜を変更することで様々なアレンジができます。

評価コメント

2色の生地をねじり、未満児の食べやすさも考えている点が高評価。ねじって作ることができるのであれば、食育としても活用できそうですね。子ども達と何の野菜を使用して作りたいか話をしていても楽しそうです。

かぼちゃのくるみ餅風パイ

えがいの森保育園つるみ (大阪府)



施設HP

かぼちゃとお餅と大阪愛をサクッと包んだ一品



材料 (1食分)

- ・★南瓜 …………… 8g
- ・米粉 …………… 2.3g
- ・鶏卵 …………… 1g
- ・パイシート (冷凍) …………… 20g
- ・てんさい糖 …………… 1.6g
- ・絹ごし豆腐 …………… 2.7g
- ・精製塩 …………… 0.02g
- ・牛乳 …………… 0.4g

1食あたり
約68円

パイのおやつ

作り方

1. 南瓜を適当な大きさに切り、10～15分蒸す。
2. 蒸した南瓜をつぶし、てんさい糖、塩、牛乳と混ぜ合わせ、あんを作る。
3. 米粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせ、薄く伸ばし15分蒸す。
蒸し終わったら冷水に落とし、軽く水気を切ったら三角形になるようカットしておく。
4. パイシートを正方形に切り、軽く穴を開けておく。
5. パイシートの上に③をおき、その上に②をのせる。
三角になるようパイ生地を折り畳みフォークで生地の端を閉じていく。
6. ⑤に溶いた鶏卵を塗り、180度に予熱したオーブンで15～20分焼く。

制作者の思い

- 大阪の郷土料理のくるみ餅を南瓜あんにアレンジし、パイ生地で包んでみました。
- もちは米粉と豆腐で作ることでやわらかくし、子どもにも安心して食べてもらえるよう心掛けました。
- 「もち生地を捏ねる」「パイで具材を包む」「パイ生地が膨らむ様子を観察する」等、子どもと一緒に作るおやつをテーマに考えたので、楽しくおいしいおやつから食に興味を持ってもらえればと思います。

評価コメント

郷土料理をアレンジしたものを、さらにパイ生地で作るという発想に驚きました。「子どもと一緒に作れる」がテーマのこのおやつからは、子ども達にどうやって食べる楽しみを知ってもらおう、感じてもらうという先生方の姿が垣間見えます。

小松どら左衛門 さぬき白みその巻

らく楽国分寺保育園 (香川県)



施設HP

五感で味わう粹な奴! 甘みと塩気が絶妙な一品。

どら焼きのおやつ



材料 (1食分)

- ★小松菜……………7.5 g
- 水……………8.8 g
- 鶏卵……………7.5 g
- 三温糖……………6.3 g
- 本みりん……………1.5 g
- 米粉……………15 g
- ベーキングパウダー……………0.8 g
- キャノーラ油……………0.5 g
- 白味噌……………1.7 g
- さつまいも……………17.2 g
- 三温糖……………2.6 g
- 牛乳……………2.2 g

1食あたり
約37円

作り方

1. 〈あん〉さつまいもを皮ごと適当な大きさに切り、やわらかく茹でる。
2. ①に白味噌・三温糖・牛乳を加えて、つぶしながら混ぜ合わせる。
3. 〈生地〉小松菜・水・鶏卵・三温糖・本みりんをミキサーにかけてなめらかにする。
4. 米粉・ベーキングパウダーに③を加えて混ぜる。
5. フライパンにキャノーラ油をひき、④を焼いていく。
6. 生地にあんを挟んで出来上がり。

制作者の思い

●子ども達の成長に欠かせない栄養豊富な「小松菜」を使用しました。この鮮やかな色、さわやかな香りがレシピのポイントです。米粉を使用したモチモチとした生地と、香川の郷土料理に欠かせない「白味噌」をかくし味に使用したさつまいもあんは、甘みと塩気のバランスが絶妙です。家庭でも作りやすいようなるべく簡単に。子ども達に覚えてほしくて、奇抜なネーミングにもこだわりました。

評価コメント

子ども達の成長を考え、栄養満点な食材を美味しく、楽しく食べさせようという先生方の思いが伝わってくる1品です。色鮮やかなモチモチの小松菜生地と、隠し味の白味噌のアクセントは後を引くことでしょう。

やさしい畑のにんじんサブレ ピーマンみそがかくれんぼ

八山田どろんこ保育園 (福島県)



施設HP

野菜のおいしさがいっぱいのおやつです



材料 (1食分)

- ・米粉……………12g
- ・三温糖……………1.3g
- ・ベーキングパウダー……0.66g
- ・無塩バター……………3.3g
- ・牛乳……………3.5g
- ・★人参……………16g
- ・★南瓜……………8g
- ・★赤パプリカ……………8g
- ・さやいんげん……………2g
- ・味噌……………2g
- ・三温糖……………0.6g
- ・本みりん……………0.3g
- ・料理酒……………0.3g
- ・キャノーラ油……………0.5g
- ・マヨネーズタイプ……………2g
- ・パルメザンチーズ(粉チーズ)……2g

1食あたり

約61円

サブレのおやつ

作り方

〈人参サブレの生地〉

1. 型を抜いた人参の残りをフードプロセッサーにかける(人参は丸型にあらかじめ抜いておく)。
2. ①と米粉、ベーキングパウダー、三温糖、無塩バター、牛乳を加え、まとまるまで混ぜる。
3. ②を4～5mmに伸ばしスティック状にカットし、170度に予熱したオーブンで20分下焼きをする。

〈野菜の準備〉

4. 赤パプリカは種をとり、南瓜は薄い一口大に、さやいんげんはななめ薄切りにする。
5. 南瓜、赤パプリカ(星型にぬく)、①の丸型に抜いた人参をスチーム(または蒸す)にかけ、さやいんげんは塩(分量外)茹でておく。

〈ピーマン味噌〉

6. 型抜き残りの赤パプリカを刻み、キャノーラ油で炒め、調味料を加え、軽く煮詰める。

〈焼く〉

7. 人参サブレにマヨネーズタイプを薄く塗り、ピーマン味噌をのせる。
8. ⑤の人参、南瓜、赤パプリカ、さやいんげんをのせて、粉チーズをふり、180度に予熱したオーブンで7～8分焼く。

制作者の思い

- 私達の保育園がある「郡山市」は米どころです。レシピを考えるなら、地場の米粉を使ったものにしようと思っていました。また、おやつは子ども達が毎日楽しみにしているものなので、わくわくするような楽しい見た目のものにしたいと思いました。分量や焼くときの温度・時間、味のバランスなど何度も試作を重ねて、野菜のおいしさや食べる楽しさを感じてもらえるレシピができたと思います。

評価コメント

素材の色をうまく利用した見た目の美しさは、子ども達も大人も、わくわくすること間違いなし！米どころの地場の米粉を使用したご当地おやつは、米と野菜のやさしい甘味が味わえる1品ですね。

金芽米とは？

金芽米とは、玄米の栄養を残した、とても美味しい無洗米です。

金芽米の特徴

金芽米

- 金芽(胚芽の基底部)**
胚芽の舌触りの良くない部分を除き、基底部だけを残しました。
※金芽は全てのお米についているわけではありません。
- 亜糊粉層(うまみ層)**
ヌカ層とデンプン層の境い目にある層で栄養と旨み成分が多く含まれています。



いつものお米を金芽米にしませんか？

玄米の栄養素を
残した美味しい

さんめまい
金芽米



5kg入り



白米感覚の
おいしい玄米

金芽
ロウカット玄米



2kg入り



ご注文はこちらから



み-るマ-マ オンラインショップ
ミールケアの通販サイト



※「金芽米」「金芽」「ロウカット玄米」は、東洋ライス株式会社の登録商標です。

株式会社ミールケア

●本社 〒381-0003 長野県長野市穂保731番地1 TEL 026-295-8800
 ●事業本部 〒103-0028 東京都中央区八重洲1丁目5番地15号 田中八重洲ビル6F TEL 03-3516-1121





検査で守りたい 子ども達の笑顔



- 腸内細菌検査
- 食品検査
- 厨房の衛生点検

☎ 03-5769-7247

担当 小林 聡美

この検査が「安全・安心」につながる

ALSOKエムビック研究所株式会社



これで解決!

靴下入れなどに
ピッタリの収納ケース!

③ すぐに使える!

① 折って組み立て

② 両面テープで連結

お悩みあるある
収納アイテム、
手作りしたいけど、
時間がなーいっ!

【團仕様!】牛乳パックサイズ収納同色2個セット

**牛乳パックサイズ
クラフト収納**

完全も廃品も笑顔になる! 環境意識の持続的便利アイテム

えがおのせんせい

「これ、なあ〜んだ?」

「つけるだけで自立します!」

「この期間に
もってます!」

2025年春号
9,900円

senshukai

**最新号
配布中!**

ご紹介したアイテム以外にも多数販売中!

「えがおのせんせい」オンラインショップ

www.egaono-sensei.jp

お問い合わせ先
☎ 0120-077-023

携帯電話からは
☎ 06-7732-1145 (通話料はお客様負担)

受付時間 平日9:00~17:00 (祝日・年末年始休業期間を除く)

現場の先生の声から生まれた「お悩み解決商品」たくさん! /

えがおのせんせい

ベルメゾンでおなじみ千趣会が運営する園のためのオンラインショップ「えがおのせんせい」です。
保育園や幼稚園でのお仕事に役立つものや便利なもの、お悩みを助けるものなどをご提案しています!

これで解決!

① 箱ティッシュ専用ポケット付きで
背負ったまま取り出せる!

② チーン!

③ 反対側の
ポケットに
はいっ!

お悩みあるある
お散歩の必需品、
箱ティッシュが
すぐに
出てこなーいっ!

【プロ仕様!】先生と作る多機能お散歩リュック

お散歩リュック

tanico



児童用食育テーブル

子ども達の “食生活” を応援します



タニコー株式会社 川崎営業所 ☎ 044-755-8081

たべる人を想う、つくる人を想う。
食と人のあいだに、ニッカネです。



2025年4月 新宇都宮本社 OPEN!

高まる顧客ニーズ「安心・安全・納品制度」に対応可能な
ニッカネの中核拠点としてリニューアルオープンいたします。



ニッカネ マヨちゃん



業務用食品PRO
NIKKANE
CORPORATION ■ 株式会社ニッカネ

業務用食材の総合商社 (株)ニッカネ

本社 / 〒321-0901 栃木県宇都宮市平出町 3675-1

<http://www.nikkane.com>

ニッカネ 🔍



野菜の仕入れ・発送は

フジタカベスト株式会社

フジタカベストにお任せ!

青果物取扱の プロフェッショナル

お客様の青果物購買部門
バイイング代行として、青
果物に関わる一切を請け
負います。

豊富な取扱商品

旬の定番野菜、果物はもち
ろん、特殊野菜等の輸入品
の取り扱いもしており、幅
広いご提案が可能です。

安心・安全への 取り組み

ピッキングルームは、様々
な青果物の鮮度を保つ為
に常に8度以下に設定して
おります。

スピーディーで正確 柔軟な対応

自社の配送網に加え、30
社の協力会社との提携に
よりスピーディー且つ正確
な対応を実現しています。



●お問い合わせ先

フジタカベスト株式会社

TEL.049-237-7755 FAX.049-237-7111
〒354-0043 埼玉県入間郡三芳町竹間沢352-1
<https://www.e-best.co.jp/>



のむヨーグルト ジョア

飲みきりサイズの
80mlタイプ

カルシウム足りている?

ジョア
カルシウム&ビタミンD
プレーン

ビタミンD
3.5 μ g

カルシウム
435mg

1本(80ml)当たり



女性にうれしい、鉄と葉酸

ジョア
鉄&葉酸
マスカット

鉄
4.4mg

葉酸
154 μ g

カルシウム
141mg

ビタミンD
3.5 μ g

1本(80ml)当たり



良質な
たんぱく質
アミノ酸スコア
100

からだにうれしい3つのポイント

- 不足しがちなカルシウムが補える
- カルシウムの吸収を助けるビタミンD入り
生きて腸までとどく!
- 乳酸菌 シロタ株が1本(80ml)に8億個以上

※葉酸が含まれるため食品として1日1本を目安にお召し上がりください。

人も地球も健康に

Yakult

〒105-8660 東京都港区海岸1-10-30 <https://www.yakult.co.jp/kyushoku/>



八ヶ岳とともに。乳とともに。

八ヶ岳乳業



八ヶ岳乳業株式会社
やしみちやん



八ヶ岳のごちそう



かんてんぱぱ®

イナシヨフ®



があればできる!

デザート^の素

ゼリー、プリン、杏仁豆腐など
豊富なラインナップ!



季節の行事やイベントに
アレンジレシピ!



画像は全て調理例です

製品カタログ

お問い合わせはお近くの
支店・営業所へ

伊那食品工業株式会社 長野県伊那市西春近 5074



毎日の給食が、
子どもの生きる力を
育てる。

2019年秋の千曲川決壊による大災害。

さらに2020年から続いたパンデミック。

思いもかけない厄災は、想像を絶する悲しみ苦しみを
私たちにもたらしました。

けれど、そこで立ち止まってしまわずに

仲間や、地域の方々や、支援して下さる

大勢の方々と手を携え、より強い志をもって前へ進む機会ともなりました。

苦しみを乗り越え、復興を果たしたこの場所から全国へ、そして世界へ。

私たちは「食育」と「給食道」にまい進し

明るい未来の創造に力を尽くしていきます。



ミールケア



本 社 〒381-0003 長野県長野市穂保731番地1 ☎026-295-8800

東京オフィス 〒103-0028 東京都中央区八重洲1-5-15 田中八重洲ビル6F ☎03-3516-1121





学校給食で愛されて40年
子どもが喜ぶ
**鶏肉のレモン
漬けのたれ**
株式会社 天 塩



堺刃物 とよ
堺打刃物製造卸 庖丁・鋏・調理器具・鍋



胡麻油 ごま油

お客様とともに300年
300

ごまと、知恵を、
しぼりつづける。



お客様とともに300年 竹本油脂株式会社 第一事業部

くだもの・きのこ王国 信州中野より /
旬のおいしさを全国にお届けします!

JA中野市 公式オンラインショップ



ご贈答品にも
おすすめ

こちらからアクセスできます
<https://janakanoshi.com/>

JA中野市 長野県中野市三好町1-2-8 0269-24-7180



「世の中の“キレイ”を支える会社」
をめざします



洗浄と衛生管理に
快適ソリューション

株式会社 **ニイタカ**

食育を学び広める



Let's Shoku-iku
日本食育インストラクター協会

信州 松本



株式会社
丸正醸造
長野県松本出川町7-7

国産原料と製法に
こだわる味噌醤油

水野産業株式会社

東京本社/大阪支店/名古屋支店/札幌営業所/仙台営業所/新潟営業所/
北関東営業所/岡山営業所/福岡営業所/沖縄営業所/関東物流センター/
千葉ロジスティクスセンター/神奈川物流センター/水野商貿(上海)有限公司

水野産業株式会社が運営する飲食店
向け総合仕入れサイト

食に関する“みずのe-ショップ” お問い合わせは
ワイコム ☎ 03-3836-3001



RICOH

R Retail Branding

お客様の事業フェーズに合わせた
購買物流調達支援と人財支援を行います

TEL 03-3497-9220



そのシステム、順調ですか？
私たちがお手伝いいたします

はじめまして 創業31年、
ユニオン情報企画(株)と申します



UIP ユニオン情報企画株式会社



主催

給食の鉄人®2024実行委員会



後援

農林水産省

JA全中（一般社団法人 全国農業協同組合中央会）

公益社団法人 大阪府栄養士会

東京都

公益社団法人 日本栄養士会

公益社団法人 長野県栄養士会

大阪府

公益社団法人 東京都栄養士会

株式会社産業経済新聞社



特別協力

一般財団法人 日本educer食育総合研究所



協力

学校法人服部学園

JA東京青壮年組織協議会

三信加工株式会社

株式会社こどもリビング



協賛

(掲載順：順不同)

● プラチナスポンサー

東洋ライス株式会社

株式会社ミールケア

● ゴールドスポンサー

ALSOKエムビック研究所株式会社

株式会社千趣会チャイルドケア

タニコー株式会社

株式会社ニッカネ

フジタカベスト株式会社

株式会社ヤクルト本社

八ヶ岳乳業株式会社

● シルバースポンサー

赤穂化成株式会社

株式会社和泉利器製作所

伊那食品工業株式会社

竹本油脂株式会社

JA中野市

株式会社ニイタカ

特定非営利活動法人
NPO日本食育インストラクター協会

株式会社丸正醸造

水野産業株式会社

リコージャパン株式会社

リーテイルブランディング株式会社

ユニオン情報企画株式会社

2025年3月発行

給食の鉄人®2024実行委員会：tetsujin@educer-shokuiiku.jp

給食の鉄人®HP：https://kyusyoku-tetujin.com/



給食の鉄人®Instagram：

