

世田谷区立保育園の行事食



世田谷区の保育園では、季節や行事に合わせて、様々な行事食を取り入れています。

行事食レシピの紹介をします。

ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭でつくる場合は「4人分」くらいの分量になります。

5月 子どもの日～変わりちまき～



～レシピ～

- ・もち米 180g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・豚ひき肉 50g
- ・ゆでたけのこ 30g (1/10個)
- ・干し椎茸 1枚～2枚
- ・酒 小さじ1
- ・しょうが汁 少量 (4～5滴)
- ・水 150cc
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ※アルミホイル15cm角 5枚

- ① もち米は、1時間ほど浸水しておく。
フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒め、その後みじん切りにした、ゆでたけのこ、戻した干し椎茸と調味料を加える。
- ② 浸水したもち米の水気をきってから加えて、全体をざっと混ぜる。
- ③ 焦げないように混ぜながら火を通し、ほぼ水分が無くなったなら、アルミホイル 5枚に分けて包む。
- ④ 蒸し器に入れて強火で蒸す。(約30分)
※炊飯器で作ることもできます！
その場合には、③までの工程を終わってから、炊飯器に入れて炊くと出来上がります。

7月 七夕～七夕寿司&そうめん汁～



～レシピ～

- ・米 2合
- ・昆布 4cm×10cm程
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・にんじん 50g (1/3本)
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 0.5g
- ・かに水煮缶 75g (約1缶)
- ・コーン缶 20g (大さじ1)
- ・いんげん 25g (4さや)

- ① 米は昆布と、酢、砂糖、塩を入れて炊き込む。
- ② にんじんはみじん切りにして、砂糖と食塩を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ いんげんは、斜めに切ってゆでる。
- ④ 炊きあがった①に、かに水煮缶、②を入れて混ぜる。
- ⑤ コーン缶と③のいんげんを上飾る。

～レシピ～

- ・だし汁 600g
- ・鶏ささみ 50g (1本)
- ・油揚げ 30g (1枚)
- ・干しそうめん 25g
- ・食塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・おくら 16g (2本)

- ① 昆布とかつお節(分量外)でだしをとる。
- ② 鶏のささみは加熱してほくしておく。
- ③ 油揚げは刻む。
- ④ おくらはゆでて輪切りにする。
- ⑤ そうめんは、別ゆでておく。
- ⑥ だしに油揚げを入れ、食塩としょうゆで調味する。
- ⑦ ⑤のそうめんを⑥に入れ、④を飾る。



9月 お月見 ～うさぎのスイートポテト～



～レシピ～

- ・さつまいも 300g (中1本)
 - ・砂糖 30g (約大さじ3)
 - ・甘納豆 10g
- ① さつまいもは厚めに皮をむいて、厚切りのいちょう切りする。
 - ② 厚めにむいた皮をうさぎの耳型にしてゆでる。
 - ③ ①のさつまいもは、柔らかくなるまでゆでる。
 - ④ 柔らかくなったさつまいもをつぶし、熱いうちに砂糖をまぜる。
 - ⑤ さつまいもを丸め、②のうさぎの耳、甘納豆で目を飾る。
 - ⑥ オーブンで180℃5分程度焼く。



10月 ハロウィン ～かぼちゃのサラダ～



～レシピ～

- ・かぼちゃ 250g (1/6個)
 - ・きゅうり 50g (1/2本)
- | | |
|-------|--------|
| ・酢 | 小さじ1 |
| ・食塩 | 小さじ1/6 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |

- ① かぼちゃは皮をむいて、柔らかくなるまでゆでる。
- ② きゅうりはいちょう切りにする。(飾り用に、目や口の形にも切る)
- ③ 酢、食塩、サラダ油を混ぜてドレッシングをつくる。
- ④ ゆでたかぼちゃときゅうりを混ぜて、③のドレッシングをまぜる。
- ⑤ 飾り用きゅうりで目と口をつくる。



12月 年末子ども会 ～ミートローフ～



～レシピ～

- ・サラダ油 小さじ1
 - ・たまねぎ 100g (1/2玉)
 - ・豚ひき肉 250g
 - ・じゃがいも 50g (1/2個)
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・水 小さじ1
 - ・食塩 小さじ1/3
 - ・ナツメグ 少々
 - ・ケチャップ 小さじ2
 - ・コーン缶 大さじ1
- ① たまねぎはみじん切りにして、サラダ油で炒める。
 - ② じゃがいもはすりおろす。
 - ③ 豚ひき肉に①と②を入れて、片栗粉、水、食塩、ナツメグ、ケチャップ、コーン缶を入れてよくこねる。
 - ④ 形をつくり、180度20分程度焼く。
- ※フライパンで焼く場合は、平たく成型してフタをして焼く。

1月 新年子ども会 ～松風焼き～



～レシピ～

- | | | |
|-------|--------------|--------------------------------------|
| ・鶏ひき肉 | 200g | ① にんじんとねぎはみじん切りにする。 |
| ・にんじん | 50g (1/3本) | ② 鶏ひき肉と①を混ぜる。 |
| ・ねぎ | 50g (1/2本) | ③ さらに、みそ、きび砂糖、みりん、酒、パン粉、水を混ぜて、よくこねる。 |
| ・みそ | 大さじ1 | ④ 平たく成形し、170度15分程度焼く。 |
| ・きび砂糖 | 小さじ2 | ※フライパンで焼く場合は、フタをして焼く。 |
| ・みりん | 小さじ1 | |
| ・酒 | 小さじ1 | |
| ・パン粉 | 20g (1/2カップ) | |
| ・水 | 20g (1/5カップ) | |

2月 節分 ～大豆ごはん～



～レシピ～

- | | | |
|-------|--------|-----------------------------------------|
| ・米 | 2合 | ① 大豆は前日から水に浸しておく。 |
| ・みりん | 小さじ1/3 | ② 米に、みりん、食塩、しょうゆ、水を切った大豆、昆布を入れて一緒に炊き込む。 |
| ・食塩 | 小さじ1/3 | ※ 大豆の固さが気になるなら、少しゆでてから、加えて炊きます。 |
| ・しょうゆ | 小さじ2/3 | |
| ・大豆 | 40g | |
| ・昆布 | 10cm程 | |



3月 ひな祭り ～ちらし寿司～



～レシピ～

- | | | |
|---------|-------------|---------------------------------------------------------|
| ・米 | 2合 | ① 米は昆布と、酢、砂糖、塩を入れて炊き込む。 |
| ・昆布 | 10cm程 | ② 干しいたけは戻しておく。 |
| ・酢 | 大さじ1 | ③ 干し椎茸、にんじん、れんこんはみじん切りにし、砂糖としょうゆ、水を入れて、にんじんが柔らかくなるまで煮る。 |
| ・砂糖 | 小さじ2 | ④ さやえんどうは、斜めに切ってゆでる。 |
| ・塩 | 小さじ1/3 | ⑤ 炊きあがった①にツナ缶、③を入れて混ぜる。 |
| ・干し椎茸 | 1枚～2枚 | ⑥ コーン缶とさやえんどうを上飾る。 |
| ・にんじん | 50g (1/3本) | |
| ・れんこん | 30g (1/10本) | |
| ・砂糖 | 小さじ1 | |
| ・しょうゆ | 小さじ1 | |
| ・水 | 小さじ1 | |
| ・ツナ缶 | 80g | |
| ・コーン缶 | 20g (大さじ1) | |
| ・さやえんどう | 15g (7枚) | |

