

朝ごはんおすすめレシピ集
～保護者のアイデアレシピ～



菊川・遠石保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
1	おにぎり	○		○	おかかチーズおにぎり
材 料	分量g	作 り 方			
ご 飯	茶碗2 杯	① ベビーチーズは1cmの角切りにする。 ② ごはんに①、鰹節、白ごま、しょうゆ、ごま油を加え混ぜ合わせる。混ぜ合わせる。			
鰹 節	5 g				
ベビーチーズ	2 個				
白 ご ま	小さじ1 杯				
し ょ う ゆ	大さじ1 杯				
ご ま 油	小さじ1 杯				



<MEMO>
 チーズ+おかかでカルシウムたっぷり！チーズは粉チーズでもOKです☆
 おかかの代わりに鮭フレークでも美味しく出来ます！

あい保育園新宿通・須々万保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
2	おにぎり	○		○	しらすおにぎり
材 料	分量g	作 り 方			
ご 飯	茶碗2 杯	① 材料を全てボールに入れ、混ぜ込みおにぎりにする。			
し ら す	大さじ1 杯				
青 の り	小さじ1 杯				
天 か す	大さじ2 杯				
め ん つ ゆ	小さじ1 杯				



<MEMO>
 天かすのkokが加わって食欲のない時でもパクパク食べられます！

※おにぎりレシピのご飯の量は全て子供茶碗(約 100g)に設定しています。

ひまわり保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
3	おにぎり	○	○	○	梅じゃこおにぎり
材 料	分量g	作 り 方			
ご 飯	茶碗2 杯	① 小松菜は細かく切る。梅干しはたたいておく。 ② フライパンにごま油をしき、じゃこをカリカリになるまで炒め、小松菜・白ごまを加えて、みりん・しょうゆで味付けをする。 ③ しっかり水分を飛ばしたらたたいた梅干しと②をご飯に加えよく混ぜて握る。			
じ ゃ こ	大きじ1 杯				
小 松 菜	2 束				
白 ご ま	小さじ1 杯				
ご ま 油	小さじ1 杯				
し ょ う ゆ	大きじ1 杯				
み り ん	小さじ1 杯				
梅 干 し	2 個				



<MEMO>
 三色の食べ物が一気にとれる栄養満点のおにぎりです！

すみれ保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
4	おにぎり	○		○	シーチキン×青のり×白ごまの食欲爆発おにぎり
材 料	分量g	作 り 方			
ご 飯	茶碗2 杯	① シーチキンは油をきっておく。 ② ボールに全ての材料を入れ、よく混ぜて握る。			
シ ー チ キ ン	1 缶				
青 の り	小さじ2 杯				
白 ご ま	小さじ1 杯				
め ん つ ゆ	大きじ2 杯				



<MEMO>
 ツナの旨味と青のりの風味が食欲を増してくれます！

大内保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
5	おにぎり	○		○	カラフルおにぎり
材 料	分量g	作 り 方			
ご 飯	茶碗2 杯	① 全ての材料を混ぜ合わせ、にぎる。			
干 し エ ビ	小さじ1 杯				
白 ご ま	小さじ1 杯				
青 の り	小さじ1/2 杯				
め ん つ ゆ	大さじ1 杯				
塩	少々				



<MEMO>
干しエビと青のりが色鮮やかで食欲をそそるおにぎりで
す！

鹿野こども園・横浜・第二保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
6	トースト	○	○	○	ピザトースト
材 料	分量g	作 り 方			
食 パ ン	1 枚	① ケチャップを食パンに薄くぬる。 ② ツナ・コーン・ピーマン・トマトをのせる。 その上にチーズをのせてトースターで焼く。 食べやすい大きさに切る。			
ミ ニ ト マ ト	1 個				
ピ ー マ ン	1/2 個				
コ ー ン	大さじ1 杯				
ツ ナ	大さじ1 杯				
ピザ用チ ーズ	大さじ2 杯				
ケ チ ャ ッ プ	大さじ1 杯				



<MEMO>
野菜も取れて栄養満点なト
ーストです☆ケチャップ味
でお子様が食べやすいレシ
ピです！

わかやま保育園

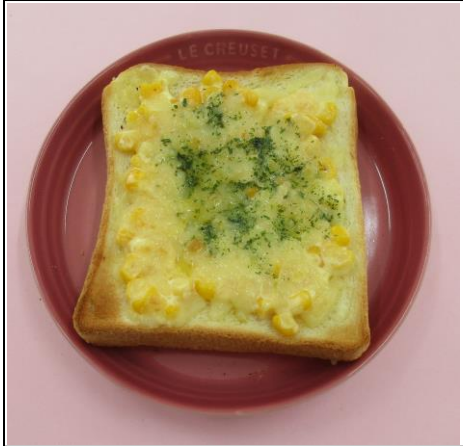
NO		黄	緑	赤	<献立名>
7	トースト	○		○	鮭トースト
材 料	分量g	作 り 方			
食 パ ン	1 枚	① 鮭フレークとマヨネーズを混ぜる。 ② ①をパンに塗り、ピザ用チーズ、のりをちらして焼く。			
鮭 フ レ ー ク	大さじ2 杯				
マ ヨ ネ ー ズ	大さじ2 杯				
刻 み の り	適量				
ピザ用チーズ	大さじ1 杯				



<MEMO>
 鮭フレークでお手軽に魚を食べることが出来ます🐟
 チーズなしでも美味しく出来ます！

わかやま保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
8	トースト		○	○	コーンマヨトースト
材 料	分量g	作 り 方			
食 パ ン	1 枚	① 食パンにコーンとマヨネーズを混ぜたものを塗る。ピザ用チーズをのせてパセリをふり、トースターで焼く。			
コ ー ン	大さじ3 杯				
マ ヨ ネ ー ズ	大さじ2 杯				
ピザ用チーズ	大さじ2 杯				
パ セ リ	適量				



<MEMO>
 コーンに甘味があって食べやすいトーストです。こちらもチーズなしでも美味しく出来ます！

三丘保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
9	トースト	○		○	納豆チーズトースト
材 料		分量g			作 り 方
食 パ ン		1 枚	① 食パンに納豆、マヨネーズをのせる。 その上にピザ用チーズ、のりをのせて焼く。		
納 豆		1 p			
マ ヨ ネ ー ズ		大さじ1 杯			
ピ ザ 用 チ ー ズ		大さじ2 杯			
刻 み の り		適量			



<MEMO>
パンと納豆がよく合います。豆類がしっかりと取れるので朝不足しがちなたんぱく質を補うことが出来ます！

尚白保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
10	スピードレシピ		○	○	ちくわはさみ
材 料		分量g			作 り 方
ち く わ		2 本	① きゅうりを切ってちくわの穴に入れる。 ② チーズをちくわの穴に入れる。 ③ 食べやすく切る。		
き ゅ う り		1/4 本			
ち く わ		2 本			
チ ー ズ		2 本			



<MEMO>
一口でパクッと食べられるので時間がない朝にぴったりのレシピです☆

NO		黄	緑	赤	<献立名>
11	スピード レシピ		○	○	ハムたまほうれん草
材 料	分量g	作 り 方			
ほうれん草(冷)	20 g	① ハムは2cm長さの短冊に切っておく。 ② 卵に牛乳を加え、コンソメを入れて溶き、ほうれん草、ハムコーンを入れて耐熱容器に入れる。 ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで1分加熱し、かき混ぜさらに1分加熱する。 ※火の入りが悪かったら、様子を見ながら30秒ずつ加熱していく。			
ハ ム	1 枚				
コ ー ン (缶)	大さじ1 杯				
卵	1 個				
牛 乳	大さじ1 杯				
コ ン ソ メ	ひとつまみ				



<MEMO>
電子レンジでお手軽に作れます。忙しい朝にぴったりです☆具材はほうれん草以外にミックスベジタブルなどでも簡単に美味しく出来ます！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
12	スピード レシピ		○	○	茶碗蒸し
材 料	分量g	作 り 方			
卵	1 個	① 卵を割りほぐし、水と白だしを入れよく混ぜる。 ② 耐熱容器に①を入れ、小口に切った葱とほぐしたかにかまを入れる。 ③ 600wで2分かけ、300wにして2~3分電子レンジにかける。 ④ 表面が固まってきたら出来上がり。 ※ゆるい時は10秒ずつ追加したり、ラップをかけて余熱で加熱する。			
水	150 g				
白 だ し	大さじ1 杯				
葱	小さじ1 杯				
か に か ま	1 本				



<MEMO>
手間のかかる茶碗蒸しが電子レンジで簡単に作れちゃいます！温かくてずるっと食べられるので朝ごはんにおすすめです！

和光保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
13	スピード レシピ		○	○	ツナピーマン
材 料	分量g	作 り 方			
ピーマン	4 個	① ピーマンは縦半分に切り、中の種を除く。 ② ピーマンの中にツナを入れ、ピザ用チーズをのせる。 ③ オーブントースターで焼く。			
ツナ (缶)	1 缶				
ピザ用チーズ	大さじ8 杯				



<MEMO>
ツナとチーズの旨味でピーマンが美味しく食べられます☆

富田南保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
14	スピード レシピ		○	○	ブロッコリーのチーズ焼き
材 料	分量g	作 り 方			
ブロッコリー	40 g	① ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。 ② アルミカップにブロッコリーを入れ、マヨネーズとチーズをのせてトースターで焼く。			
マヨネーズ	大さじ1 杯				
ピザ用チーズ	大さじ1 杯				



<MEMO>
冷凍ブロッコリーを使えばすぐに作れます♪チーズをのせることでカルシウムもとれます！

すみれ保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
15	作り置き	○			野菜のトマト煮
材 料	分量g	作 り 方			
人 参	1/2 個	① ブロccoliは小房に分けて茹でておく。 ② 人参、玉ねぎ、キャベツはさいの目に切る。 ③ 鍋に②の野菜を入れて火にかける。煮えて柔らかくなって来たら、トマト缶を加え、コンソメ、塩・こしょうで味つけをし、更に煮る。 ④ 水気が無くなってきたら①のbroccoliを加える。			
玉 ね ぎ	1 個				
キ ャ ベ ツ	4 枚				
ブ ロ ッ コ リ ー	1/4 株				
ト マ ト 缶	1/2 缶				
コ ン ソ メ	小さじ1 杯				
塩・こしょう	少々				



<MEMO>
 野菜がたくさん取れておすすめレシピです！
 ご飯の上にチーズと一緒にのせてトースターで焼けばドリア風にアレンジも出来ます！

こもれび・勝間保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
16	作り置き	○	○		炒り豆腐
材 料	分量g	作 り 方			
豆 腐	200 g	① 芽ひじきを水で戻す。人参は細切りにする。 ② フライパンにごま油を熱し豆腐を入れ、人参、ひじきを炒め、豆腐をくずし一緒に炒める。 ③ 水煮大豆を加え、砂糖、しょうゆ、みりんで味付けし、炒め煮にする。			
芽 ひ じ き (乾)	大きじ1 杯				
人 参	5 g				
水 煮 大 豆	40 g				
砂 糖	大きじ2 杯				
し ょ う ゆ	大きじ2 杯				
み り ん	大きじ2 杯				
ご ま 油	大きじ1 杯				



<MEMO>
 ひじきを加えることで、不足しがちな海藻類を取ることができ、豆腐・大豆でたんぱく質も取れる栄養満点のおかずです！豆腐抜きにするとひじき煮としてアレンジ出来ます！

あい保育園岐山通り・勝間保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
17	作り置き	○	○		そぼろふりかけ
材 料	分量g	作 り 方			
鶏 ミ ン チ	100 g	① 芽ひじきは水で戻す。 ② 小松菜は小口に切る。 ③ 鍋に水、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ煮立たし、鶏ミンチ①の芽ひじきを入れて煮る。 ④ 火が通り、水気がなくなって来たら②の小松菜を加えてよく煮る。			
芽 ひ じ き	大きじ1 杯				
小 松 菜	1 株				
砂 糖	大きじ1 杯				
し ょ う ゆ	大きじ2 杯				
み り ん	大きじ1 杯				



<MEMO>
 ひじき・小松菜が入ったビタミン・ミネラルたっぷりのふりかけです！鶏ミンチのみでも作り置きで保存できます。作り置きしておくと、すぐご飯にかけられて楽に朝ごはんを用意できます☆

しゅうよう保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
18	作り置き	○	○		人参しりしり
材 料	分量g	作 り 方			
人 参	小1 本	① 人参は千切りにする。 ② フライパンにツナ缶の油を入れ熱し、①の人参を炒める。 ③ フライパンの端で溶いた卵を炒り、ツナを加えて人参と一緒に炒める。			
ツナ油漬け(缶)	大きじ2 杯				
卵	1 個				



<MEMO>
 ツナを加えることで、人参を美味しく食べられます！炒めることで人参の甘味が引き立ち、食べやすくなります。

徳山中央保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
19	リメイク	○	○	○	余ったスープでチーズリゾット
材 料	分量g	作 り 方			
トマトスープ	汁椀1 杯	① 余っているトマトスープに、ご飯を入れる。 ② ご飯が水分を吸ったら、チーズを入れて混ぜ合わせる。			
ご 飯	茶碗1/2 杯				
ピザ用チーズ	大さじ1 杯				



<MEMO>
 トマトスープでなくても余ったスープであれば何でもOKです！

櫛浜保育園

NO		黄	緑	赤	<献立名>
20	リメイク	○	○	○	前日の汁物おじや
材 料	分量g	作 り 方			
ご 飯	茶碗1/2 杯	① 前日に余ったコンソメスープに牛乳とご飯を入れる。 ② ご飯が水分を吸ったら、チーズを入れてとろみがつくまで煮込む。 ③ 塩コショウで味を整える。			
コンソメスープ	汁椀1 杯				
牛 乳	大さじ1 杯				
ピザ用チーズ	大さじ1 杯				
塩 コ シ ョ ー	少々				



<MEMO>
 牛乳のコクが加わって、ミルクリゾット風になります。寒い冬の朝にぴったりです☆