



朝ごはんおすすめレシピ集
～栄養士のアイデアレシピ～



NO		黄	緑	赤	<献立名>
1	おにぎり	○		○	卵と塩昆布のおにぎり
材 料	分量g	作 り 方			
ご 飯	茶碗2 杯	① 卵とマヨネーズを耐熱ボールに入れて、よく混ぜふんわりとラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。かき混ぜてみて火が取っていないようなら10秒ずつ追加加熱する。 ② ①にご飯、塩昆布を加えてざっくり混ぜる。			
卵	1 個				
マヨネーズ	小さじ1/2 杯				
塩 昆 布	お好みの量で				



<MEMO>
炒り卵が電子レンジで簡単に作れます！忙しい朝にぜひ試してみてください☆

NO		黄	緑	赤	<献立名>
2	おにぎり	○	○	○	ケチャップライスおにぎり
材 料	分量g	作 り 方			
ご 飯	茶碗2 杯	① ウインナーは1cm幅の輪切りにする。 ② 耐熱ボールに①、ミックスベジタブル、バター、ケチャップを入れてふわっとラップをし電子レンジで600W1分半～2分加熱する。 ③ ②にご飯と塩コショウを入れて混ぜ合わせる。			
ウインナー	3 本				
ミックスベジタブル	大さじ2 杯				
バ タ ー	2 g				
ケチャップ	大さじ2 杯				
塩 コ シ ョ ウ	少々				



<MEMO>
ウインナーを切るときはキッチンばさみを使うと簡単です。ケチャップ味でお子様が食べやすいおにぎりです！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
3	おにぎり	○		○	チーズじゃこおにぎり
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。			
じ ゃ こ	小さじ2 杯				
ベビーチーズ	2 個				
白 ご ま	小さじ1 杯				
塩	少々				
醬 油	少々				



<MEMO>
 じゃことチーズが入ってカルシウムたっぷりのおにぎりです！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
4	おにぎり	○		○	しそチーズおにぎり
材 料	分量g	作 り 方			
ご 飯	茶碗2 杯	① ベビーチーズは、5mm角に切る。 ② ①とゆかり・ご飯を混ぜ合わせる。			
ゆ かり	小さじ2 杯				
ベビーチーズ	2 個				



<MEMO>
 ゆかりとチーズが意外とよく合います☆

NO		黄	緑	赤	<献立名>
5	トースト	○	○	○	なめたけチーズトースト
材 料	分量g	作 り 方			
食 パ ン	1 枚	① 食パンになめたけ、チーズの順でのせる。 ② トースターでチーズが溶けるまで焼く。			
な め た け	大さじ2 杯				
ピザ用チーズ	大さじ2 杯				



<MEMO>
なめたけでお手軽にきのこを食べることが出来ます！パンにのせてもチーズとよく合って美味しいです☆

NO		黄	緑	赤	<献立名>
6	トースト	○	○	○	ツナカレートースト
材 料	分量g	作 り 方			
食 パ ン	1 枚	① 調味料とツナを混ぜ合わせておく。 ② トマトは食べやすい大きさに切る。 ③ 食パンに①を塗り、トマトをのせる。 ④ ③にチーズをのせ、トースターで色がつくまで焼く。			
ツ ナ	大さじ1 杯				
ミ ニ ト マ ト	1 個				
カ レ ー 粉	小さじ1/2 杯				
ケ チ ャ ッ プ	小さじ1 杯				
マ ヨ ネ ー ズ	小さじ1 杯				
ピザ用チーズ	大さじ1 杯				



<MEMO>
カレー味にすることで食欲が増します♪トマトの他にピーマンをのせても食べやすく、栄養が取れておすすめです！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
7	トースト	○		○	かにかまトースト
材 料	分量g	作 り 方			
食 パ ン	1 枚	① 食パンにマヨネーズを塗る。 ② かにかまを手で割いて全体にちらす。 ③ チーズ、刻みのりをのせて、トースターで焼く。			
か に か ま	15 g				
刻 む の り	適量				
マ ヨ ネ ー ズ	大さじ1 杯				
ピザ用チ ーズ	大さじ1 杯				



<MEMO>
カニカマとマヨネーズがよく合って食べやすいトーストです！余っているカニカマがあればぜひ作ってみてください☆

NO		黄	緑	赤	<献立名>
8	トースト	○	○	○	じゃことネギの和風ピザ
材 料	分量g	作 り 方			
食 パ ン	1 枚	① 食パンにマヨネーズとしょうゆを合わせた物を塗る。 ② じゃこ、小ネギをのせ、仕上げにピザ用チーズをのせる。 ③ トースターで焼く。			
マ ヨ ネ ー ズ	小さじ1 杯				
し ょ う ゆ	小さじ1/2 杯				
じ ゃ こ	大さじ2 杯				
小 ネ ギ	5 g				
ピザ用チ ーズ	大さじ1 杯				



<MEMO>
ネギを加えることで、三色の食べ物が一気にとれます！ネギは切って冷凍保存しておく朝のせるだけなので、楽に用意することが出来ます。

NO		黄	緑	赤	<献立名>
9	トースト	○		○	きな粉バタートースト
材 料	分量g	作 り 方			
食 パ ン	1 枚	① 食パンにバター、砂糖、きな粉を合わせて混ぜたものを塗る。トースターで軽く焼く。			
バ タ ー	大さじ1 杯				
砂 糖	大さじ1 杯				
き な こ	大さじ1 杯				



<MEMO>
 甘いトーストでお子様
 が食べやすいレシピです。
 きな粉なのでたんぱく質も
 取れておすすめです！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
10	スピード レシピ	○	○	○	じゃこ納豆丼
材 料	分量g	作 り 方			
納 豆	1 p	① 納豆にタレ・しらすを加えて混ぜる。 ② ご飯に①とねぎ、刻みのりをのせる。			
ちりめんじゃこ	小さじ1/2 杯				
ね ぎ	お好みの量で				
刻 み の り	適量				
納 豆 の タ レ	適量				
ご 飯	茶碗1 杯				



<MEMO>
 忙しい朝でもすぐ出来る
 ので、おすすめです！納豆
 のパックに材料を全て入れ
 て混ぜれば、洗い物を減
 らすことができます！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
11	スピード レシピ		○	○	即席わかめスープ
材 料	分量g	作 り 方			
乾 燥 わ か め	ひとつまみ	① ねぎは小口切りする。 ② 器に材料を入れ、お湯を注ぐ。			
ね ぎ	小さじ1 杯				
ご ま	小さじ1/2 杯				
鶏がらスープの素	小さじ1 杯				



<MEMO>
乾燥わかめを常備していれば、すぐに出来ます！わかめにはカルシウムや食物繊維などが含まれているので、手軽に栄養を取ることが出来ます。

NO		黄	緑	赤	<献立名>
12	スピード レシピ		○	○	巣ごもり卵
材 料	分量g	作 り 方			
キ ャ ベ ツ	2 枚	① キャベツは千切りにする。 ② 耐熱容器に1を入れ、真ん中に卵を割り入れる。爪楊枝等で数か所穴を開ける。 ③ 2にふんわりラップをし、電子レンジで1分加熱をする。 ④ 最後にポン酢をかける。			
卵	1 個				
ポ ン 酢	適量				



<MEMO>
朝に不足しがちな野菜・たんぱく質が手軽にとれちゃいます！電子レンジで簡単に作れますのでぜひお試しください☆

NO		黄	緑	赤	<献立名>
13	スピード レシピ	○	○	○	食パンホットドッグ
材 料	分量g	作 り 方			
食 パ ン	1 枚	① ウィンナーはフライパンで焼くか、レンジで30秒温める。 ② 食パンに刻んだキャベツ、ウィンナーを挟みケチャップをかける。 ラップやクッキングシートで包んで完成。			
ウ イ ン ナ ー	1 本				
キ ャ ベ ツ	1 枚				
ケ チ ャ ッ プ	大さじ1 杯				



<MEMO>
ホットドッグ用のパンを用意しなくても食パンでお手軽に作れます！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
14	作り置き		○	○	ブロッコリーとじゃこのナムル
材 料	分量g	作 り 方			
ブ ロ ッ コ リ ー	60 g	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。 ② 1とじゃこ、ごま油、塩、ごまで和える。			
じ ゃ こ	大さじ1 杯				
ご ま 油	大さじ1 杯				
塩	少々				
ご ま	少々				



<MEMO>
冷凍ブロッコリーを使えば、とっても簡単に作れます☆

NO		黄	緑	赤	<献立名>
15	作り置き	○			ミニトマトのだし醤油漬
材 料	分量g	作 り 方			
ミニトマト	5 個	① ミニトマトはヘタを取り、よく洗う。 ② 耐熱容器に1、調味料を入れ、レンジで約40秒加熱する。 ※子どもに食べさせるときはミニトマトを半分又は4つ割りに切る。			
白 だ し	大さじ1 杯				
み り ん	小さじ1 杯				
し ょ う ゆ	小さじ1 杯				



<MEMO>
 そのまま食べても美味しいミニトマトですが、味付けをするとより食べやすくなります。

NO		黄	緑	赤	<献立名>
16	作り置き	○	○		コールスローサラダ
材 料	分量g	作 り 方			
キ ャ ベ ツ	30 g	① キャベツは千切りにする。 ② ボウルに1、コーン缶、ツナ、調味料を入れて和える。			
コ ー ン 缶	10 g				
ツ ナ	10 g				
酢	小さじ1/2 杯				
砂 糖	小さじ1 弱				
塩 こ し ょ う	少々				
オリーブオイル	小さじ1/4 杯				



<MEMO>
 ツナを加えることで、野菜が食べやすくなります☆

NO		黄	緑	赤	<献立名>
17	作り置き	○		○	ミネラルふりかけ
材 料	分量g	作 り 方			
い り こ	20 g	① いりこ、かつお節、ごま、青のりをフライパンで炒る。 ② ①をフードプロセッサーで細かくする。 ③ ①で使用したフライパンに②と調味料を入れて弱火で軽く炒める。			
か つ お 節	10 g				
ご ま	大さじ3 杯				
青 の り	大さじ1 杯				
醬 油	大さじ2 杯				
酢	大さじ1 杯				
塩	ひとつまみ				



<MEMO>
 フードプロセッサーがないご家庭は木べら等でつぶすことができます。多少粗くても美味しく食べられます！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
18	アレンジ		○	○	ミネラルふりかけで味噌玉
材 料	分量g	作 り 方			
ミネラルふりかけ	小さじ1 杯	① 全ての材料を混ぜて、ラップで丸める。			
味 噌	大さじ1/2 杯				
青 ね ぎ	適量				
乾 燥 わ か め	適量				



<MEMO>
 お椀に味噌玉を入れ、お湯を注ぐだけで味噌汁が出来ます。冷凍保存ができます！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
19	作り置き	○	○		いろいろ野菜のスープ
材 料	分量g	作 り 方			
玉 ね ぎ	中2 個	① 玉ねぎ・ベーコンは1cm四方に切る。 人参・かぶは皮をむき、1cm角に切る。 かぶの葉は1cm幅に切る。椎茸は軸を 落し、1cm角に切る。 ② 鍋にオリーブオイルを弱めの中火で熱し、 ベーコンを入れて炒め、玉ねぎ・人参・ 椎茸・かぶを加えて炒める。 ③ ②に水を入れて具材が柔らかくなるまで 煮る。 ④ ③にかぶの葉とコンソメ・塩コショウで味 を調える。			
人 参	中1 本				
椎 茸	4 個				
か ぶ	中1/2 個				
か ぶ の 葉	お好みで				
ベ ー コ ン	4 枚				
オリーブオイル	小さじ1 杯				
コ ン ソ メ	大さじ1 杯				
塩 コ シ ョ ウ	少々				



<MEMO>
 よく冷ましてから密閉容器
 に入れて冷蔵庫で 2~3 日
 持ちます。野菜は何でも美
 味しく出来ます！

NO		黄	緑	赤	<献立名>
20	アレンジ	○	○	○	いろいろ野菜のスープアレンジ
材 料	分量g	作 り 方			
野 菜 ス ー プ	1 杯	① 水洗いをしたご飯を加えてさっと煮て リゾットに。 ② ケチャップを加えてトマトスープに。 ③ 牛乳を加えてミルクスープに。			
ご 飯	1/2 杯				
野 菜 ス ー プ	1 杯				
ケ チ ャ ッ プ	小さじ1 杯				
野 菜 ス ー プ	1 杯				
牛 乳	大さじ1 杯				



NO		黄	緑	赤	<献立名>
21	リメイク	○	○	○	晩ご飯リメイクドック
材 料	分量g	作 り 方			
ロールパン	1 個	① ロールパンに切り込みを入れて、サラダをはさむ。			
ポテトサラダ	30 g				



<MEMO>
 昨晚の残り物をアレンジ！
 きんぴらでもポテトサラダでも何でもOKです！

トーストのレシピは、焼く前の状態でラップに包んで2～3週間冷凍保存できます。前日の夜に冷蔵庫で解凍しておけば、トースターで3分程度で焼きあがります。おにぎりも同様に冷凍保存可能です。おにぎりは電子レンジ600W1分半で温めれば食べられます。ぜひご活用ください☆



令和 5 年度
周南市保育協会 給食部会

朝ごはんコラム・レシピ集 編集者

徳山中央保育園	若田 順子
遠石保育園	中村 和美
大内保育園	松岡 真理子
第二保育園	福田 磨澄
櫛浜保育園	藤原 麻里
須々万保育園	石田 未来
城ヶ丘保育園	笠本 光希