

お弁当だより

2025年度
桂ぶどうの木こども園

0歳と1歳、2歳、幼児と見本を用意しました！



幼児

- おにぎりはラップでも大丈夫です。
- おにぎりは子どもが自分で噛みちぎりやすいサイズがよいです。
(写真は5cm×5cmです)
- 子どもの食べれる量に合わせてください。

見本のお弁当容器は
おかずが450ml、果物が120mlです！



ちゅういっぷ・たんぽぽ

- バラン、ラップの使用はやめてください。
- カップの使用は最小限でお願いします。
- おにぎりは自分で持って食べやすい俵型のような形がおすすめです。
- 別容器してもらえると、おにぎりおかずが混ざることなく自分で

見本のお弁当容器300ml×2個です！

すみれ

- バラン、ラップの使用はやめてください。
- おにぎりはお弁当箱に入れてください。

見本のお弁当容器は450ml
果物が120mlです！



実はこのお弁当、全部レンジで作りました！！

* 卵焼き

卵2個+みりん大1+白だし小1を混ぜ、耐熱容器にラップを敷いて卵液を入れ、ふんわりラップをかけて600W2分加熱。熱いうちに巻いて形を整える。

* さつま芋の甘煮

小1本(100g位)、砂糖とみりん大1、水大3を耐熱容器に入れて600W6分加熱。粗熱が取れたら完成！

* 冷めると味が入ります♪

* 豚肉の塩しょうが焼き

豚こま肉160g、酒と胡麻油大1、みりん大1/2、生姜チューブ3cm、塩1gを耐熱容器に入れて揉みこみ広げる。ふんわりラップをかけて600W3分加熱。ラップをしたまま1~2分置き余熱で火を通したら完成！

* 人参のツナ和え

人参千切り1/2本(100g位)、ツナ缶(オイル切った物)1缶、醤油小1/2を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて600W1分10秒加熱し、塩ひとつまみを振って混ぜたら完成！

～ お弁当の簡単レシピ紹介 ～

2025年度
桂ぶどうの木こども園

レンジで簡単！メインおかずをつくろう！

お弁当のメインになるおかずは作り置きして冷凍しておくのもいいですが、レンジで簡単に作る方法もあるのでご紹介していきます♪

チキンのケチャップ和え (材料2人分)

- A** [
- ・鶏もも肉（一口大に切る）… 1枚（250g）
 - ・トマトケチャップ … 大さじ2
 - ・薄力粉、ウスターソース … 各小さじ1
 - ・玉ねぎ（薄切り）… 1/4個（50g）
 - ・塩、こしょう … 各適量

作り方

- ・耐熱容器にAを入れてもみ込み、玉ねぎを加える。
- ふんわりラップをかけてレンジで5分加熱する。
- 塩、こしょうを振って混ぜる。



鮭のバターポン酢 (材料2人分)

- A** [
- ・生鮭（切り身4等分に切る）… 2切（140g）
 - ・ポン酢 … 大さじ2
 - ・酒 … 小さじ1
 - ・バター … 10g
 - ・白ごま … 適量

作り方

- ・耐熱容器に鮭を並べ、塩と酒（分量外）をふってなじませAを加える。ふんわりラップをかけてレンジで2分加熱し、ラップをしたまま1～2分おいて余熱で火を通し、白ごまを散らす。



ひとつの素材でいろいろ変身メニュー♪

チーズハンバーグ

ハンバーグはアレンジいろいろ♪
チーズをのせて千切します！



ひき肉のいそべ焼き

海苔の片面に醤油をつけて
ハンバーグの周りに巻くだけ。

ひき肉



ひき肉に玉葱と塩と小麦粉を少し加えるだけで立派なハンバーグになります。同じハンバーグのタネをアレンジしていろいろ変身メニューを紹介します！

ミートボール

丸めたタネをケチャップ、コンソメ
砂糖で煮込みます！



ひとくちステーキ

平らに広げて焼き、
塩コショウで味付けます！

冷凍野菜を使って時短おかずをつくろう！

お弁当にもう一品おかずが欲しい時に冷凍野菜を使ってみるのはどうでしょう？給食だよりも自分で作る冷凍野菜をご紹介させていただきましたが、市販にも便利な冷凍野菜がたくさんあるので活用してみてください♪



レバートリーは無限大！
煮物にサラダに大活躍です★

かぼちゃの煮物

かぼちゃ（冷凍）100gに対し、
砂糖小さじ1・めんつゆ大さじ1/2
水大さじ4を600wで5分加熱する。



自然解凍OKだから、
保冷剤がわりにもなるよ★

オクラの胡麻和え

オクラ（冷凍）はそのまま使うこと
ができるので、使う分だけ取りだし
すり胡麻とめんつゆで味付けする。



何でも使える万能野菜！
常備菜としても使えます★

ほうれん草のおかか和え

ほうれん草（冷凍）は使う分だけ取り
出して、袋裏面のレンジの加熱時間ど
おりに加熱をし、かつお節とめんつゆで味付け
する。



バラバラして食べにくい
コーンも、工夫次第で彩り
豊かなお弁当の一品に★

コーンのチーズボール

コーン（冷凍）大さじ2・とろけるチーズ
大さじ1を合わせてレンジ600Wで2分
加熱、熱いうちにラップで丸めておく。



園で大人気！ブロッコリーナムル
をお弁当でもどうですか？

ブロッコリーナムル

ブロッコリー（冷凍）を使う分だけ
取り出し、袋裏面のレンジの加熱時間ど
おりに加熱をしてごま・鶏ガラ・ごま油（好み
でおろしにんにく少々）で味付けする。



お弁当の日のお願い

桂ぶどうの木こども園

①安全面の観点からピックの使用はやめてください。

②食中毒防止のためにデザートを入れる際は果物でお願いします。

ヨーグルトやゼリーは入れないでください。



③苦手なものは普段の給食で頑張って食べているので

お弁当には、好きなものを入れてあげてください！

④窒息の危険がある物は **1/4** に切ってください。

(豆類は入れないでください)

お家で食べる事ができるものでも、お弁当には 1/4 カットをお願いします！

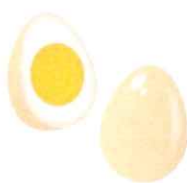
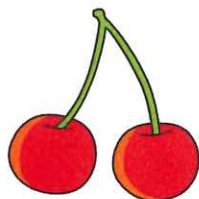
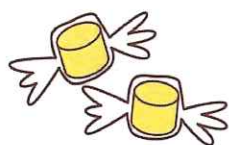
・プチトマト



・さくらんぼ

・大型種のぶどう(巨峰、マスカット、ピオーネなど)

・球形チーズ(キャンディーチーズ) ・うずら卵



※上記の食材全て 1/4 カットしてください！！

ウィンナーなど切り方によっては窒息の危険があるものは
噛みちぎって食べるサイズにしてください。

