

保育所における 献立作成のポイント

~カルシウム・鉄を強化する献立作成の工夫~



中津市役所保育施設運営課

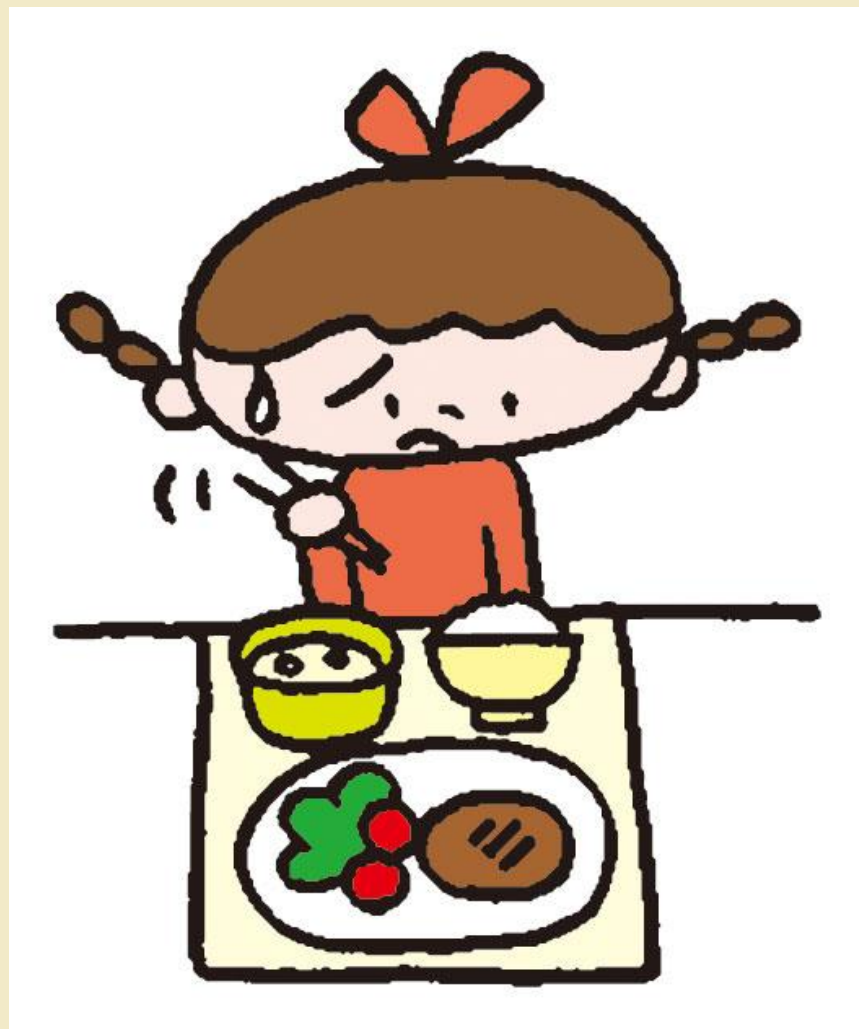
主査 立田 絵未

こんな保育所にオススメ！

✓牛乳を飲む量が減ってきた..

✓毎月の献立作成が大変...

✓不足しやすいカルシウムや鉄
強化メニューが知りたい！



研修のねらい

- ①幼児期に必要な栄養素って何？
- ②保育所での実践的な献立作成の工夫
- ③幼児でも食べやすいレシピ例の共有

幼児期に必要な栄養素って何？■

たんぱく質



筋肉



血液
臓器



子供がすくすくと
成長するために必要

たんぱく質は体を作る上で
最も重要な栄養素

カルシウム

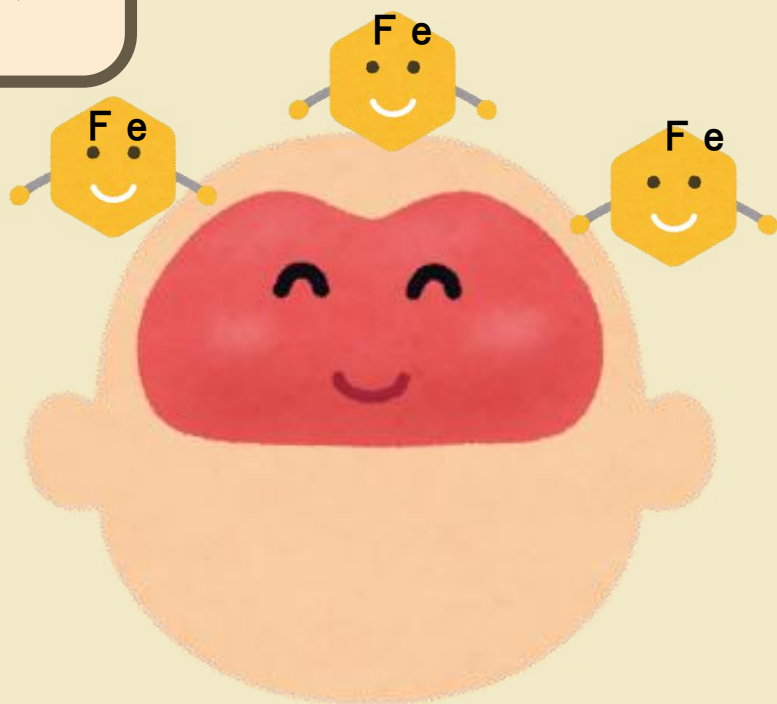


幼児期は身長・体重も増え
乳歯が生えそろう時期。
骨や歯の形成に不可欠。

カルシウムは丈夫な骨や歯を
形成するために非常に重要

鉄

急成長する幼児期の
脳の発達に不可欠



鉄は全身に酸素を運び、
元気を支えるミネラル

大人と3～5歳児の主な栄養素の 1日あたりの必要量



大人

| 大人（30～49歳女性の場合） | | 3～5歳児（男児の場合） |
|-----------------|-------|--------------|
| 2050kcal | エネルギー | 1300kcal |
| 50g | タンパク質 | 25g |
| 650mg | カルシウム | 600mg |
| 11.0mg | 鉄 | 5.0mg |

成長のために
多くの栄養が
必要。



3～5歳児

カルシウム・鉄を多く含む 食材一覧

カルシウム が多い食品

- ・ 牛乳
- ・ チーズ
- ・ ヨーグルト
- ・ 桜えび
- ・ ひじき
- ・ スキム
- ・ しらす



どちらも多い 食品

- ・ 高野豆腐
- ・ 木綿豆腐
- ・ 納豆
- ・ 厚揚げ
- ・ 大豆水煮
- ・ いわし
- ・ ししゃも
- ・ 煮干し
- ・ 小松菜
- ・ ほうれん草
- ・ 水菜



鉄が多い 食品

- ・ レバー
- ・ 豚ヒレ肉
- ・ サバ
- ・ 卵
- ・ あさり
- ・ まぐろ
- ・ かつお



保育所での
実践的な
献立作成の工夫



調理の工夫①

【出汁を効かせる】

気を付けましょう！

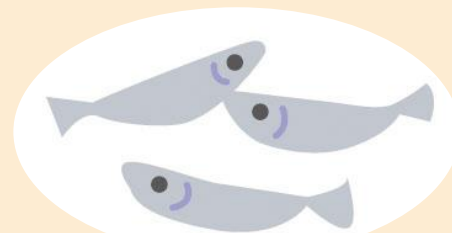
カルシウムを上げると
塩分もセットで上がりやすいため、
調味料を減らす
調理の工夫が必須！



水 6 l



かつお節
60 g



いりこ
100 g

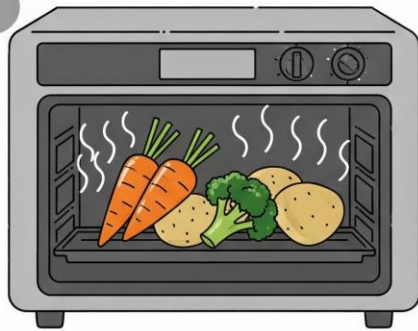


昆布
10 g

【和え物の調味料を減らす工夫】

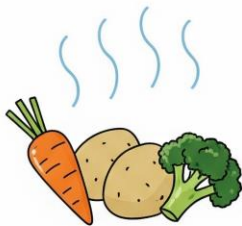
手で絞るより水分が出て、調味料を減らすことが可能

①



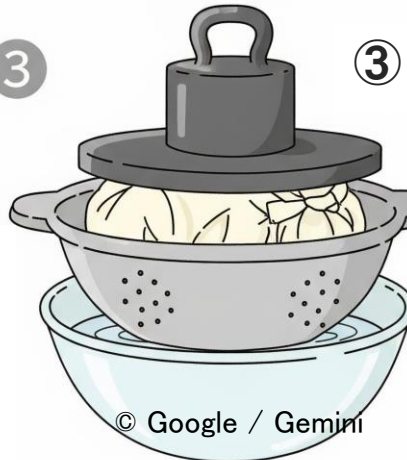
① 野菜はスチームコンベクションオーブンで蒸す

②



② 蒸した野菜をボールをしいたザルに上げ、上からラップをする

③



③

②の上に漬物石で重石をする

【ポイント】

- ・使用するザルは堅めで頑丈なものが良し。
- ・何回か野菜を移動させるなど工夫を。

カルシウム・鉄目標達成の工夫



いりこの粉末を料理に混ぜる。
しょうゆを減らせるメリット有

(1 g/人)

【献立例】

- ・ 焼うどん
- ・ 麻婆春雨
- ・ ジャー جان豆腐
- ・ 魚の満点揚げ
- ・ 千草焼き など



スキムミルクを入れる

【献立例】

- ・ シチュー (5 g/人)
- ・ カレー (5 g/人)
- ・ ハンバーグ (3 g/人)
- ・ コロッケ (3 g/人)
- ・ 高野豆腐そぼろ丼 (2 g/人)



大豆・豆腐・厚揚げ・高野豆腐の メニューを増やす

●大豆水煮を入れる

【献立】・カレー、シチュー、ハヤシライス（10g/人）

・炒り豆腐（5g/人） ・コロッケ（10g/人）など

●厚揚げや高野豆腐を使ったメニューを取り入れる

- ・ 高野豆腐のオランダ煮
- ・ 高野豆腐のそぼろ丼
- ・ 厚揚げカレーそぼろ煮
- ・ 厚揚げ中華炒め
- ・ 厚揚げとツナのカレー炒め
- ・ ヤンニョム厚揚げ
- ・ 厚揚げ入りチキンナゲット
- ・ 厚揚げタルタル など

幼児でも食べやすいレシピ例の共有

Ca 64mg
Fe 0.9mg

厚揚げ入りチキンナゲット

- 【材料（一人分）】
- 鶏ミンチ40g／厚揚げ25g／たまねぎ15g
- 片栗粉1.5g／マヨネーズ2g／コンソメ0.3g
- ケチャップ2g
- 【作り方】
- ①鶏ミンチ・厚揚げ・みじん切りしたたまねぎ・片栗粉・マヨネーズ・コンソメを混ぜ合わせる
- ②①を等分にして形を成型し天板にのせて焼く。
- ③焼けたらケチャップをのせる

厚揚げ入りチキンナゲット



厚揚げタルタル

Ca 156mg
Fe 2.0mg

【材料(一人分)】

厚揚げ(コロコロ)60g／

(たれ)三温糖2g／しょうゆ3g／酢2g／

(タルタル)鶏卵20g／たまねぎ5g／マヨネーズ5g／

三温糖0.5g／酢1g／パセリ0.3g

【作り方】

- ①厚揚げをスチコンで焼き、たれを加えて絡める
- ②タルタルソースをかける



厚揚げタルタル

Ca 137mg
Fe 2.4mg

厚揚げとツナのカレー炒め煮

【材料(一人分)】

ツナ缶20g/玉ねぎ40g/人参10g/厚揚げ50g/コーン5g
カレー粉0.2g/鶏ガラだし0.3g/しょうゆ1.5g/いんげん3g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする
 - ②たまねぎ・にんじんを炒める
 - ③ツナ・カレー粉を入れ炒める
 - ④厚揚げ・コーンを入れ炒め、鶏がらだし・水・しょうゆを入れ炒める
 - ⑤汁気がなくなったら火を止め、いんげんを入れて完成！
- 厚揚げは生協のコロコロ厚揚げが煮崩れしにくくおすすめ

厚揚げとツナのカレー炒め煮



Ca 56mg
Fe 0.7mg

高野豆腐のそぼろ丼

【材料(一人分)】

ごはん適量／高野豆腐4g／スキム2g／豚挽肉30g／人参
10g／根深ネギ5g／乾しいたけ1g／しょうゆ4g／三温糖
2g／酒1g／絹さや適量

【作り方】

- ①高野豆腐を、ぬるま湯(スキムを入れ溶かしたもの)で戻し、しっかり水気を絞って、粗みじんにする。
- ②油を熱し、豚挽肉・にんじん・根深ネギ・戻した乾しいたけを炒め、さらに①・調味料・水を加えて煮る。
- ③炊き上がったごはんを器に盛り、②をのせる。

高野豆腐のそぼろ丼



レバーのカレー煮

Ca 7mg
Fe 4.6mg

【材料(一人分)】

鶏レバー50g／しょうが2g／カレー粉0.5g／しょうゆ2g
／三温糖1g／水適量

【作り方】

- ①ひと口大に切ったレバーは水につけ、血抜きする。
- ②しょうがはみじん切りする
- ③すべての材料を入れ煮詰める



レバーのカレー煮

骨太おにぎり

Ca 60mg
Fe 0.7mg

【材料(一人分)】

ごはん／小松菜10g／桜えび1g／みりん2g／しょうゆ0.5g
／三温糖0.5g／ごま・かつお節・ごま油適量

【作り方】

- ①小松菜を刻む
- ②フライパンにごま油をしき、①を炒める
- ③小松菜がしんなりしたら、桜えび・みりん・砂糖・しょうゆを入れ、水分がなくなるまで炒める
- ④③とごま・かつお節を入れ、温かいご飯に混ぜ合わせる

まとめ



- ・保育所での
カルシウム・鉄分強化は
工夫次第で可能
- ・幼児でも食べやすい
献立で継続的に提供を