

春・夏の行事食レシピ集

メニュー名をクリックすると
各メニューのレシピに
ジャンプします。

< 行事・イベント >

< 季節のレシピ >

3月

> ひな祭り

- ▶ P1 ひなちらし
- ▶ P2 海老と菜の花のだし寄せ



春

- ▶ P19 オムライス 紅白ソース
- ▶ P20 かわいいのうに焼き
- ▶ P21 豆腐入りに玉
- ▶ P22 魚のキャロットソース
- ▶ P23 プチキャロットケーキ



4月

> お花見

- ▶ P3 鯛めし



夏

- ▶ P24 焼きカレー
- ▶ P25 野菜カレー
- ▶ P26 夏野菜カレー
- ▶ P27 ねばねば丼
- ▶ P28 コーン茶飯
- ▶ P29 ロコモコ
- ▶ P30 ツナトマトクリームリゾット
- ▶ P31 チキンのグリルモーリョソース
- ▶ P32 鶏肉のケバブ
- ▶ P33 豚肉のマリネ
- ▶ P34 豚肉の野菜巻き焼き
- ▶ P35 豚ゴマ七味焼き



5月

> 端午の節句

- ▶ P4 ちまき風炊き込みご飯
- ▶ P5 中華風ちまきおこわ
- ▶ P6 中華おこわ
- ▶ P7 鯉のぼりつくね



6月

> 梅雨

- ▶ P8 紫陽花ゼリー



7月

> セタ

- ▶ P9 セタそうめん①
- ▶ P10 セタそうめん②
- ▶ P11 セタそば丼
- ▶ P12 セタ鶏飯
- ▶ P13 鮭のまぜ寿司

> 土用丑の日

- ▶ P14 うなぎちらし①
- ▶ P15 うなぎちらし②
- ▶ P16 うなぎちらし③



8月

> 夏祭り

- ▶ P17 牛肉と赤パプリカのオイスターソース焼きそば
- ▶ P18 焼肉プレート



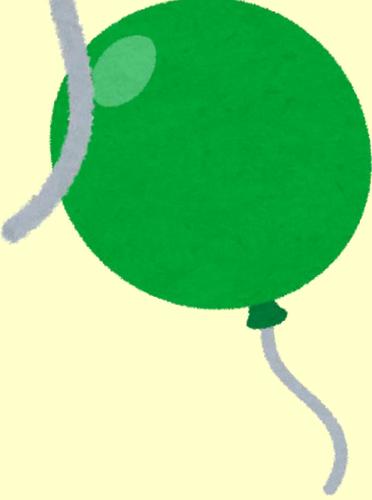



知的発達障害部会
利用者支援研究会
栄養調理スタッフ会
レシピ集

【本件に関する お問い合わせ】
社会福祉法人清峰会
福祉プラザ台東清峰会
管理栄養士 尾池 由梨香
☎03-5824-5630



【事務連絡先】
社会福祉法人
東京都社会福祉協議会
福祉部 児童・障害担当
☎03-3268-7174



2022年2月作成

施設名	港区立児童発達支援センターぱお	施設HP	
-----	-----------------	------	--

レシピ名	鯉のぼりつくね	カテゴリ	主菜
------	---------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
鶏むねひき肉	25
木綿豆腐	12
人参	4
干し椎茸	0.3
長ネギ	4
筍水煮	4
片栗粉	1
料理酒	0.6
塩	0.1
焼きのり	0.1
*****	*****
しょうゆ	3
みりん	1
砂糖	3
片栗粉	0.5
*****	*****
プチトマト	8
アスパラガス	10
マヨネーズ	3

おすすめポイント
子どもたちが楽しめるような給食づくりを心掛けています。

<作り方>
<ol style="list-style-type: none"> ① 人参、干し椎茸、長ネギ、筍はみじん切りにする。 ② 鶏ひき肉～塩までをよく混ぜ合わせ、形成する。 ③ ②に焼きのりを巻き、蒸し焼きにする。 ④ しょうゆ～砂糖を煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ ②に④を絡め、マヨネーズで模様を描く。 ⑥ 半分に切ったプチトマトとアスパラを飾り付ける。 <p>※写真上の卵焼きは、「兜卵焼き」です。 厚焼き玉子、いんげん、人参で飾り付けをしています。</p>

エネルギー	94	kcal	たんぱく質	7	g
脂質	4	g	食塩相当量	0.6	g

施設名	港区立児童発達支援センターぱお	施設HP	
-----	-----------------	------	--

レシピ名	七夕そぼろ丼	カテゴリ	主食(丼)
------	--------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	60
*****	*****
鶏ひき肉	60
砂糖	1.5
料理酒	1.5
しょうゆ	6
*****	*****
卵	25
砂糖	2
みりん	2
塩	0.2
牛乳	2
サラダ油	0.5
*****	*****
人参	15
むき枝豆	8

おすすめポイント
枝豆を天の川に見立て、その周りに星型人参を散らした七夕そぼろ丼は、彩りも良く、子どもたちにも人気のメニューです。

<作り方>
<p>① にんじんは星型にくり抜き、下茹でする。 枝豆も同様に下茹でする。</p> <p>② 挽肉を炒め、Aを合わせてそぼろ状にする。</p> <p>③ 卵を溶きほぐし、炒り卵をつくる。</p> <p>④ ご飯にそぼろと炒り卵を盛り付け、にんじん、枝豆を散らす。</p>

エネルギー	285	kcal	たんぱく質	13.3	g
脂質	8.7	g	食塩相当量	1.9	g

施設名	板橋区立赤塚福祉園	施設HP	
-----	-----------	------	--

レシピ名	鮭のまぜ寿司	カテゴリ	主食(ごはん)
------	--------	------	---------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
精白米	65
胚芽米	10
☆穀物酢	9
☆きび糖	3
☆塩	0.85
銀さけ	40
塩	0.5
れんこん	15
(乾)しいたけ	0.5
(乾)かんぴょう	1.5
★薄口醤油	3
★みりん	4
★きび糖	1
★水	7
(冷)錦糸卵	20
桜でんぶ	3
絹さや	5(1本)

おすすめポイント
以前より、七夕時に提供しています。七夕以外でも活用できると思います。 納品業者の魚屋さんに恵まれているため、冷凍の鮭でなく、生の鮭を使っています。

<作り方>
<p>①☆の合わせ酢を作る。</p> <p>②鮭に塩を振り、スチコンなどで焼く。焼き上がり後、ほぐす。</p> <p>③(乾)しいたけ、(乾)かんぴょうを戻し、細かく切る。 れんこんも同サイズに切る。</p> <p>④れんこん、しいたけ、かんぴょうを★で煮る。</p> <p>⑤④が柔らかくなり、味が入ったら鮭と混ぜ合わせる。</p> <p>⑥炊きあがりの米に①を合わせ、⑤も混ぜ合わせる。</p> <p>⑦お皿に⑥を盛り、錦糸卵、桜でんぶ、絹さやを盛り付け完成。</p>

エネルギー	443	kcal	たんぱく質	16	g
脂質	7.7	g	食塩相当量	2.1	g

施設名	江戸川区立障害者支援ハウス	施設HP	
-----	---------------	------	--

レシピ名	紅白ソース オムライス	カテゴリ	主食(ごはん)
------	-------------	------	---------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	80
玉ねぎ	30
人参	20
コーン	10
コンソメ	2
無縁バター	3
油	2
卵	75
ドライパセリ	適量
<手作りトマトソース>	
豚小間肉	20
玉ねぎ	20
シメジ	8
トマトソース・ケチャップ	30
コンソメ・塩・胡椒	適量
<手作りホワイトソース>	
鶏小間肉	25
玉ねぎ	20
マッシュルーム	10
油	2
ホワイトソース	10
塩・胡椒	適量

おすすめポイント
一か月に一度のイベントメニューで提供したものです。イベントメニューでしか提供できない紅白ソースのオムライスです。当日は利用者の皆さんの笑顔が見られました。

<作り方>
①ごはんを野菜を炒め味付けをする ②トマトソースを作る ③ホワイトソースを作る ④薄焼き卵を焼く。 ⑤オー人分ずつオムライスを作り2色のソースを盛り付ける ⑥ドライパセリを振りかける

エネルギー	647	kcal	たんぱく質	26.5	g
脂質	21.6	g	食塩相当量	2.3	g

施設名	江東区第二あすなる作業所	施設HP	http://www.ikuseikai-ky.or.jp/~iku-asunaro2/
-----	--------------	------	---

レシピ名	豆腐入りにかに玉	カテゴリ	主菜
------	----------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
卵	50g
木綿豆腐	20g
かにかま	40g
竹の子(千切り)	20g
干し椎茸(スライス)	1g
長ねぎ(小口切り)	10g
植物油	2g
《中華あんの材料》	
水	40g
鶏がらスープの素	0.2g
醤油	3.6g
酒	3g
砂糖	0.6g
生姜	0.3g
白こしょう	適量
えのきたけ	20g
片栗粉	1g
グリーンピース 冷凍	3g

おすすめポイント
豆腐が入っているのでふわっと柔らかい焼き上がりです。

<作り方>
①竹の子、干し椎茸、長ねぎを炒める。
②①にカニカマを加えて、さっと炒めたら粗熱を取る
③豆腐はサイコロ状にカットするか、軽くつぶす
④卵液と②③を混ぜ合わせる。鍋で少し加熱して、トロロになってきたら鉄板に流し入れてスチコンで加熱する。
⑤中華あんかけの材料(水溶き片栗粉以外)を混ぜ合わせ煮立てる。片栗粉でとろみをつける。
⑥出来上がったかに玉に⑤の中華あんをかけて完成

エネルギー	185	kcal	たんぱく質	14.6	g
脂質	8.9	g	食塩相当量	1.8	g

施設名	東が丘福祉工房	施設HP	
-----	---------	------	--

レシピ名	焼きカレー	カテゴリ	主食(ごはん)
------	-------	------	---------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
精白米	85
卵	30
プチトマト	20
豚挽き	60
玉葱	70
ミックスベジタブル	30
マッシュルーム水煮缶	6
パセリ 束	5
とろけるチーズ	10
オリーブオイル	3
カレー粉	5
カレールウ	3
水	30
コンソメ	0.5
トマトピューレ	30
ケチャップ	12
食塩	0.6
上白糖	0.5

おすすめポイント
人気メニューのカレーの中でも、焼きカレーは彩も良く、外食気分が味わえると好評です。嚥下困難の利用者さん達も食べ易く、おすすめです。

<作り方>
①オープン耐熱皿にごはん、キーマカレー、溶けるチーズの順にのせる。 ②トッピングで、薄切りのゆで卵と、半分に切ったプチトマトを載せる。 ③180度のオーブンで焼き色がつくまで焼き、仕上げにパセリをかけたら完成です。

エネルギー	729	kcal	たんぱく質	26	g
脂質	23	g	食塩相当量	3.1	g

施設名	社会福祉法人 あだちの里	施設HP	http://www.a-sato.or.jp
-----	--------------	------	---

レシピ名	夏野菜カレー	カテゴリ	主食(丼)
------	--------	------	-------



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	82
豚ひき肉	50
玉葱	40
人参	25
おろし生にんにく	1
おろし生にんにく生しょうが	1
サラダ油	1
カレーパウダー	0.5
カレーフレーク甘口	12
カレーフレーク中辛	8
塩	0.1
胡椒	0.01
なす	30
ズッキーニ	30
かぼちゃ	30
サラダ油	2
福神漬け	8

おすすめポイント
ご利用者の残食が少なく、チキンやビーフ、シーフード、夏には夏野菜カレーなど毎月リクエストされる献立です。

<作り方>
<ol style="list-style-type: none"> ①炊飯の準備をする。 ②食べやすい大きさに食材をカットする。 ③②の食材を炒める。 ④③に水を加える。アクは丁寧に取り除く。 ⑤材料が柔らかく煮えたら、火を止めて2種類のルウを加える。 ⑥鍋底が焦げないように火加減に気を付けてとろみがつくまで煮る。 ⑦なす・ズッキーニ・かぼちゃは、スチームコンベクションオーブンで焼く。 ⑧ごはん・カレールウを盛り付け、なす・ズッキーニ・かぼちゃを彩りよく添える。

エネルギー	606	kcal	たんぱく質	16.8	g
脂質	18.5	g	食塩相当量	2.1	g

施設名	スクラムあらかわ	施設HP	http://www.sukai.jp/facilities_arakawa.html
-----	----------	------	---

レシピ名	ツナのトマトクリームリゾット	カテゴリ	主菜
------	----------------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
米	100
まぐろ 缶詰	100
ぶなしめじ 生	15
ブロッコリー	30
にんにく	0.5
たまねぎ	25
トマト缶	75
牛乳	75
ブイヨン	1.5
食塩不使用バター	5
オリーブ油	1
パセリ 乾	0.3
食塩	0.5
こしょう	0.1

おすすめポイント
彩も良くツナの旨味と調味料がマッチして食べ応えのある一品です！

<作り方>
①野菜は全て粗みじん切りに切る ②①と調味料をフライパンに入れてよく炒める ③炊いたご飯と②を合わせて再び炒めて完成！

エネルギー	345	kcal	たんぱく質	23	g
脂質	9.4	g	食塩相当量	1.8	g

施設名	東堀切くすのき園	施設HP	https://kusunokien.com/
-----	----------	------	---

レシピ名	チキンのグリルモーリオソース	カテゴリ	主菜
------	----------------	------	----



<材料 1人分(g)>

材料名	グラム
鶏モモ肉	80
食塩	0.4
こしょう	0.05
油	1
トマト	30
玉ねぎ	15
きゅうり	10
バルサミコ酢	8
オリーブオイル	5
醤油	3
みりん	2
食塩	0.3
こしょう	0.05

おすすめポイント

ブラジルの定番バーベキューソース。野菜をたっぷり使った暑い夏にぴったりな、さっぱりとしたソースです。魚料理にも合います。

<作り方>

- ①鶏モモ肉に塩、こしょうで下味を付けます。
- ②200℃のオーブンで10分程加熱。
- ③トマト、玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにします。
- ④バルサミコ酢からこしょうまでの調味料を混ぜ合わせ、みじん切りにした野菜をさらに混ぜ合わせます。
- ⑤焼きあがった鶏肉をカットし、モーリオソースをかけて完成です。

エネルギー	196	kcal	たんぱく質	18.9	g
脂質	9.8	g	食塩相当量	1.4	g

施設名	渋谷区社会福祉事業団渋谷区生活実習所つばさ	施設HP	
-----	-----------------------	------	--

レシピ名	豚肉のマリネ	カテゴリ	主菜
------	--------	------	----



<材料 1人分(g)>	
材料名	グラム
豚肩ロースうす切り	70
生姜	2
ねぎの青いところ	8
根深ねぎ	
トマト	50
玉ねぎ	30
きゅうり	10
中濃ソース	3
トマトケチャップ	7
酢	3
A 油	4
塩	0.3
こしょう	0.01
砂糖	0.5

おすすめポイント
肉を熱いままドレッシングに入れることで野菜がしんなりし食べやすく、また味が染み込みやすい。 基本のドレッシングに中濃ソースとトマトケチャップを入れることで、洋風になる。

<作り方>
① Aの調味料をバットまたは、ボールに合わせておく。
② 根深ねぎは斜めうすきり、トマトは一口大、玉ねぎはうす切り、きゅうりは千切りにし、①の調味料に混ぜておく。
③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
④ 鍋に湯を沸かし生姜、ねぎの青いところを入れ豚肉をゆでる。しっかり水をきり、熱いまま②の中へ入れ混ぜる。
⑤ 味がよくしみ込んだら器に盛りつける。

エネルギー	258	kcal	たんぱく質	14.4	g
脂質	17.5	g	食塩相当量	0.8	g

