

保育者からの  
メッセージ



平成18年1月編集・発行  
平成21年1月改訂  
平成24年9月改訂  
令和 8年3月改訂  
仙台市こども若者局  
幼稚園・保育部 運営支援課

幼児食は、大人の食事よりやわらかめにします。固いものや辛いものなどは控え、うす味を心がけましょう。



## 幼児食（1～2歳児）

～こどもには食べやすく、  
大人にはヘルシな一メニューです。～

<献立例>

### 〔豆腐入り和風ミートローフ〕

作りやすい分量

（大人2人+こども2人分）



もめん豆腐	小1パック(150g)	① 豆腐はキッチンペーパーに包んで余分な水気を切る。野菜はみじん切りにして、炒めるかレンジで加熱する。
豚ひき肉	300g	② 材料を全てボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
にんじん	(中)1/3本	③ 耐熱皿に敷きつめてアルミホイルをかぶせ、200度のオーブンで20～30分焼く。
たまねぎ	(中)1/3個	
干しいたけ(戻す)	3枚	
しょうがのしぼり汁	小さじ1	
卵	1個	
パン粉	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ2	

### 幼児食のポイント



- ◎離乳が終わっても、大人と同じ食事が食べられるわけではありません。奥歯が生えそろう3歳ごろまではかむ力や飲み込む力はまだ成長途中なので、食品の種類により固さや大きさには引き続き配慮しましょう。
- ◎かんで食べることを覚える時期なので、大人と一緒に食べてお手本を見せたり、かみごたえのあるメニューも取り入れるようにしましょう。

## 幼児食（3～5歳児）

～そしゃくを促すのに適したメニューで、  
常備菜にもなります。～

<献立例>

### 〔筑前煮〕

作りやすい分量

（大人2人+こども2人分）



鶏もも肉	80g	① 干しいたけ、高野豆腐はそれぞれ水で戻しておく。
高野豆腐	1枚(約17g) (5×7×1.5cm)	② れんこん、ごぼうは皮をむいて食べやすい大きさの乱切りにし、水にさらす。
ごぼう	(中)1/8本	③ にんじんは乱切り、しいたけは軸を除いて食べやすく切る。
れんこん	1cm程度	④ 鶏肉、高野豆腐は2cm程度に切る。
にんじん	(中)1/8本	⑤ 鍋に油を入れて中火にかけ、鶏肉を炒める。色が変わってきたら、れんこん、ごぼう、にんじんを加えて炒め合わせる。
干しいたけ	3枚	⑥ さらに高野豆腐、干しいたけ、だし汁、調味料を加え煮汁が少なくなるまで煮込む。
油	大さじ1	
だし汁	200cc	
さとう	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1 1/2	

### 幼児食のポイント



- ◎食事をする時間はできるだけ同じ時刻にしましょう。
- ◎家族と一緒に楽しみながら食事をしましょう。

