

夏野菜を使ってみんなで作るカレー

献立…夏野菜カレーと野菜スープ



3~5歳児

時期…7月

使用する作物
トマト・おくら・
加茂なす・ピーマン・たまねぎ

材料

牛肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・おくら・加茂なす・
にんにく・しょうが・油・カレー粉・スープの素・米粉・ケチャップ・濃口しょうゆ

作り方

- ①たまねぎは薄切り、じゃがいもは、2~3cm 角に切る。収穫野菜は角切りにする。
- ②にんにく、しょうがは、みじん切りにしたものを熱した油で炒め、肉を加えてさっと炒め、たまねぎを加えよく炒める。次に、にんじんを加え炒め、カレー粉を加えてさっと炒める。水とスープの素、じゃがいもを入れた後、収穫野菜を加えて煮込む。
- ③米粉に水を加え、ザルでこしながら、煮込んでいるところに入れ、煮えたら、ケチャップ、しょうゆで味をつける。

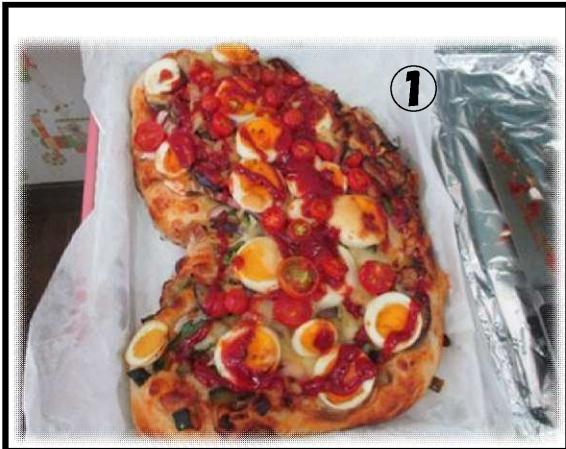
クッキング（お手伝い）ポイント

- ・下ごしらえの野菜を洗う活動や、たまねぎの皮むきを手伝う。（3、4歳児）
- ・野菜の皮をピーラーでむいたり、野菜を包丁で切ったりする活動ができる。（4、5歳年長児）
- ・炒めたり、煮込んだりするところは調理師にお願いする。
- ・園庭の大鍋で調理師が炊いてくれているのを間近で見て、匂いをかいだり楽しみが膨らむ。

その他 アレンジ等の工夫

- ・野菜の切り方を工夫…カレーに入れるにんじんを星やハート、ミッキーの形の型抜きをして入れる。（かわいい形のにんじんがみつかるごとに喜んでいる。）
- ・味付けをかえて、ハヤシライスにする。
- ・にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しめじ、パプリカ、えび、いか、しょうが、塩コショウ、カレー粉、ケチャップで、シーフードカレーにする。味付けをかえて、シチューにもできる。たんぱく質もかえて、肉じゃがや酢豚にもできる。

強力粉ピザ



①

3~5歳児

時期…夏

使用する作物

- ①トマト・ピーマン・なす・かぼちゃ
- ②なす・ピーマン・パプリカ・トマト・ゴーヤ・えだまめ

材料

(生地) 強力粉・塩・ドライイースト・油・ぬるま湯
 (トッピング) たまねぎ・ツナ缶・ゆで卵・ベーコン・チーズ・ケチャップ・収穫野菜

作り方

- ①ボウルに強力粉、ドライイースト、塩、油、ぬるま湯を入れて混ぜ合わせる。
- ②生地のやわらかさを見ながら、ぬるま湯を調整する。
- ③一塊になったらしっかりこねる。
- ④こね上がったら、1時間ほど寝かせ発酵させる。
- ⑤寝かせた生地を麺棒や手で伸ばし、クッキングシートに広げる。耳をつくっておく。
- ⑥トッピングするものを切る。伸ばした生地にトッピングをする。
- ⑦180度のオーブンで15~20分焼く。

クッキング（お手伝い）ポイント

- 4、5歳児は包丁でトッピングするものを切る。
- 3歳児は野菜を洗ったり、皮むきをしたりして、手伝う。
- トッピングはグループに分けて行い、5歳児を中心に、量などを考えながら、クッキングを楽しむ。
- ピザ生地は四角い方がトッピングしやすいので、トレーの形に合わせて伸ばすと均一に伸ばせる。もちろん、円形でもよい。

その他 アレンジ等の工夫

- 生地が固いので、乳児も食べる場合は、薄力粉がよい。
- アレルギーで乳製品が×の場合は、チーズをマヨネーズにかえる。



②

なすピザ



3~5歳児

時期…夏

使用する作物
なす・ピーマン

材料

なす・ピーマン・ケチャップ・マヨネーズ・チーズ

作り方

- ①ピーマンのヘタと種を取り、薄くスライスする。
- ②なすを5mm程度の厚さの輪切りにする。
- ③なすにケチャップまたはオーロラソースを塗り、ピーマン、チーズをトッピングする。
- ④ホットプレートで焼く。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・野菜の収穫と水洗い
- ・なすにケチャップを塗り、ピーマンとチーズをトッピングする。

その他 アレンジ等の工夫

- ・ロースハムや玉ねぎをトッピングすることで、更に美味しいくなる。

夏野菜を使った簡単おやつピザ（食パンピザ）



5歳児

時期…夏

使用する作物
なす・ピーマン

材料

なす・ピーマン・ツナ缶・食パンうす切り・ケチャップ・チーズ

作り方

- ①ピーマンのへたや種をとって、小さくちぎる。または、細く切る。
- ②包丁を使って、なすを切る。
- ③油を使い、なすとピーマンを炒める。
- ④食パンにケチャップを塗り、炒めた野菜、ツナをのせ、とろけるチーズをトッピングする。
- ⑤オーブンで焼く。
- ⑥焼き上がりを4等分にして食べやすくする。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・野菜を洗う。
- ・ピーマンを小さくちぎる。
- ・なすを切る。
- ・ホットプレートで野菜を炒める。

その他 アレンジ等の工夫

- ・他の夏野菜を使ってトッピングしてもよい。（とうもろこしや、トマト、たまねぎなど。）
- ・食パンの他、スライスしたじゃがいもの上に野菜をトッピングしたピザもできる。

ぎょうざの皮ピザ



3~5歳児

時期…夏

使用する作物
パプリカ（赤・緑）・
トマト

材料

パプリカ・トマト・ハム・チーズ・ぎょうざの皮

作り方

- ①パプリカを切って、ホットプレートで炒める。
- ②トマトも炒める。
- ③お皿にぎょうざの皮をのせ、炒めたパプリカ、トマト、ハム、チーズをトッピングする。
- ④ホットプレートにのせて、ふたをして焼く。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・野菜を洗う。
- ・パプリカの種取りをする。切るのは4、5歳児。
- ・ぎょうざの皮にトッピングをする。

その他 アレンジ等の工夫

- ・バジルピザ：材料：コーン・バジル・トマト・チーズ・ケチャップ・ぎょうざの皮
トマトは一口大に切り、ぎょうざの皮にケチャップをぬって、その上に材料をトッピングし、ホットプレートで焼く。
- ・ピーマンピザ：材料：ピーマン・チーズ・ケチャップ・ぎょうざの皮
ピーマンは一口大に切り、ぎょうざの皮にケチャップをぬって、その上に材料をトッピングし、ホットプレートで焼く。
- ・このように、違う野菜にしたり、違うソースをぬったり、アレンジできる。

いももち



5歳児

時期…夏

使用する作物

じゃがいも・とうもろこし

材料

じゃがいも・とうもろこし・片栗粉・油

作り方

- ①じゃがいもの皮をむく。
- ②蒸したじゃがいもを、ボールの中でつぶして材料を混ぜる。
- ③生地を一口大にちぎって丸める。
- ④ホットプレートに並べて焼く。
- ⑤はけで、しょうゆを塗ってできあがり。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・自分たちで育てたじゃがいもの皮を、ピーラーでむく。
- ・めん棒でつぶす時に、友だちにボールを押させてもらって、協力して作る。
- ・丸める。個性のある形のおもちがたくさんできる。

その他 アレンジ等の工夫

- ・ゆでてもらって、だんご汁に。

えだまめだんご



3~5歳児（今回は4歳児で実施）

時期…夏

使用する作物
えだまめ

材料

えだまめ・白玉粉・片栗粉・水・砂糖・塩

作り方

- ①ゆでたえだまめを、さやから出す。
- ②マッシャーでつぶす。（ミキサーにかける。）
- ③ボールに白玉粉、片栗粉、つぶしたえだまめを入れてこねる。
- ④1人分ずつ小分けし、自分で丸めてホイル皿に並べ、オーブンで焼く。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・自分で好きな形に丸めることができ、自分で丸めたものを食べることができる。
- ・お手伝い活動でした三度豆との感触の違いや、豆を出す感覚を楽しむことができる。
- ・えだまめを入れることで、だんごの色が緑にかわることを楽しめる。

その他 アレンジ等の工夫

- ・つぶしたえだまめに、砂糖と水を加えて、白玉だんごの上にかけるとえだまめあんになり、すんだもちのようにして食べることができる。

ジャムづくり



3歳児

時期…夏

使用する作物
トマト

材料
トマト・砂糖

作り方

- ①トマトのヘタを取る。
- ②トマトを切る。
- ③鍋にトマトと砂糖と水を入れて、煮る。
- ④時々具を混ぜる。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・トマトを洗う。
 - ・トマトのヘタをとる。
 - ・鍋に入れた材料を混ぜる。
- ※4, 5歳児であれば、トマトを切ることもできる。

その他 アレンジ等の工夫

- ・ジャムに向く、いろいろな野菜や果物で作ることができる。



ハーブティー



5歳児

時期…夏

使用する作物
レモンバーム・ミント

材料

レモンバーム・ミントの葉・水・砂糖

作り方

- ①ハーブを収穫して洗い、適当な大きさにちぎる。
- ②水を沸騰させ、その中にちぎったハーブを入れる。
- ③火を止めてふたをし、しばらく蒸らす。
- ④好みで砂糖を入れて飲む。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・ハーブを洗う。
- ・ハーブをちぎる。
- ・鍋に入れる。

その他 アレンジ等の工夫

- ・砂糖を入れる前と入れてからの飲み比べをする。
- ・冷やしてから飲む。

さつまいもピザ



3~5歳児

時期…秋

使用する作物
さつまいも・なす・
たまねぎ・トマト

材料

さつまいも・なす・たまねぎ・トマト・ツナ・ケチャップ・マヨドレ・片栗粉

作り方

- ①野菜を洗う。
- ②さつまいも、たまねぎは皮をむき、水にさらしておく。
- ③さつまいもを切り、蒸し器にかける。
- ④蒸している間になす、たまねぎ、トマトを薄切りにして炒める。
- ⑤蒸しあがったさつまいもをつぶして、片栗粉と混ぜる。
- ⑥バットにクッキングシートを敷き、その上にさつまいもの生地をのばして形を整える。
- ⑦生地の上にケチャップを塗り広げ、野菜とツナを乗せ、マヨドレをかけて焼く。



クッキング（お手伝い）ポイント

- ・たまねぎの皮むきは2歳児も参加できる。
- ・蒸すと色が変わる様子を見る。
- ・さつまいもをつぶすのは力がいると感じる。
- ・生地をのばすことを楽しむ。
- ・ケチャップをたっぷり塗り広げる作業を、コックさんになったみたいだと楽しむ。
- ・最後にマヨネーズをかっこよくかける。



みたらしいもだんご



2~5歳児

時期…秋

使用する作物
さつまいも

材料

さつまいも・とうふ・片栗粉・砂糖・濃口しょうゆ・水

作り方

- ①さつまいもの皮をむき、水にさらしてからゆでてつぶす。
- ②ボウルに①と白玉粉、とうふを加えてこねる。
- ③沸騰した湯に、だんごを入れて火が通れば流水で冷ます。
- ④片栗粉、砂糖、しょうゆ、水を合わせて火にかける。
- ⑤④に③を加えて混ぜる。



クッキング（お手伝い）ポイント

- ・耳たぶの固さになるように、調理師または保育士が水加減を調整する。
(2歳児はゆでたさつまいもをすりこ木でつぶし、保育士が仕上げた生地をだんご状に丸めた。)

その他 アレンジ等の工夫

- ・だんごにからめる“たれ”を、黒砂糖やきな粉など、好みに合わせる。

スイートポテト



2~5歳児

時期…秋

使用する作物
さつまいも

材料

さつまいも・砂糖・バター・バニラエッセンス・牛乳・みりん

作り方

- ①さつまいもを洗う。ピーラーを使って皮むきをする。
- ②包丁を使って、さつまいもを輪切りにする。切ったさつまいもは水にさらしておく。
- ③切ったものを蒸し、ボールに入れる。マッシャーを使って細かくつぶす。
- ④細かくつぶしたところに、砂糖、バター、バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせる。
生地が固い場合は、牛乳を加えて調節する。
- ⑤生地を一人ずつに分けて渡し、丸める。(焼いたとき焦げないように厚みに気をつける。)
- ⑥はけで、みりんを塗る。
- ⑦オーブンで焼いてでき上がり。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・野菜を洗う。皮をむく。(2, 3歳)
- ・包丁でさつまいもを切る。(4, 5歳)
- ・さつまいもをマッシャーでつぶす。
- ・調味料を混ぜ合わせる。
- ・丸めて形を作る。



その他 アレンジ等の工夫

- ・さつまいも生地に、レーズンやりんごのスライスを混ぜ込む。

さつまいものミルクスープ



4歳児

時期…秋～冬

使用する作物
さつまいも

材料

さつまいも・牛乳・水・塩・コンソメ

作り方

- ①さつまいもの皮をむいて一口大に切り、ゆでる。
- ②ゆでたさつまいもをつぶし、鍋に材料とともにに入れて煮る。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・さつまいもの皮むき、包丁で切る、いもをつぶす。
- ・スープの甘い香りが食欲をそそる。
- ・いもの形が変化していく様子を見ることができる。
- ・ミキサー食しか食べられない子どもがいても、皆で同じものを食べる喜びを感じられる。

その他 アレンジ等の工夫

- ・他に、にんじんやグリンピースなどの野菜を加えてよい。

ぎょうざ



4歳児

時期…秋

使用する作物
じゃがいも

材料

ぎょうざの皮・チーズ・ウィンナー・じゃがいも

作り方

- ①各材料を四角に切り（じゃがいもはゆでる）、ぎょうざの皮で巻く。
- ②ホットプレートで焼く。



クッキング（お手伝い）ポイント

- ・材料をぎょうざの皮で巻く。
- ・ホットプレートで焼く場面を見る。



その他 アレンジ等の工夫

- ・子どもたちと、どんな食材を入れるとおいしく食べられるか考え、食材を加える。
- ・他にどんな包み方があるか、子どもたちと考えてやってみる。

かぼちゃのみそ汁



0～5歳児

時期…秋

使用する作物
かぼちゃ・なす・オカラカヌメ

材料

かぼちゃ・なす・オカラカヌメ・えのき・だし・みそ

作り方

- ①だしをとる。
- ②かぼちゃとなすを切る。
- ③えのき、オカラカヌメをキッチンばさみで切る。
- ④だしにかぼちゃを加え煮る。かぼちゃに火が通ったら、えのき、オカラカヌメを加え煮る。
- ⑤みそを溶いて、でき上がり。

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・年少児はかぼちゃの種取り、オカラカヌメを手でちぎる。
- ・年中児はキッチンばさみを使いえのきを切る。
- ・年長児はかぼちゃ、なすを包丁で切る。

その他 アレンジ等の工夫

- ・オカラカヌメのかわりに、ねぎを入れる。

豚汁



3~5歳児

時期…秋

使用する作物

にんじん・だいこん・
だいこんの葉・青ねぎ・
じゃがいも

材料

にんじん・だいこん・だいこんの葉・青ねぎ・じゃがいも・
しめじ・こんにゃく・みそ・だし・豚肉

作り方

- ①野菜を洗う。
- ②野菜の皮をむく。しめじ、こんにゃくをちぎる。
- ③野菜を切る。
- ④豚肉を炒める。
- ⑤他の材料も炒める。
- ⑥だしで煮込み、みそを入れる。
- ⑦盛り付けてでき上がり。



クッキング（お手伝い）ポイント

- ・野菜を洗う。しめじをほぐす。こんにゃくをちぎる。（3歳児）
- ・ピーラーで皮をむく。（4歳児）
- ・包丁で野菜を切る。（5歳児）
- ・切り方や、切り方の名前を伝えたり、切りやすい形に整えたりする。猫の手でおさえるなど、包丁の扱い方に注意する。
- ・調理師が鍋で炊いているのを間近で見て、でき上がりをみんなで楽しむ。
- ・前日にだいこんを抜いて、自分が育てた野菜を食べることを楽しむ。
- ・園庭に作ったかまどの大鍋で炊いて、その様子を見る。



その他 アレンジ等の工夫

- ・だいこんの葉は、ゆでて刻んでご飯に混ぜ、菜飯にしてもよい。

おかゆ



5歳児

時期…秋～冬

使用する作物
米

材料

米, 塩, 水

作り方

- ①おかゆを炊く。
(おかゆは調理師が調理室でつくった。)

クッキング（お手伝い）ポイント

- ・稻を発砲スチロールの容器で育て、稻刈りをした。
- ・その後、干し、手で米を外し、テニスボールとすり鉢で脱穀をした。
- ・脱穀したものを精米機を使って白米にする作業を子どもたちと行った。

その他 アレンジ等の工夫

- ・さつまいもを入れる。
- ・だいこんの葉をゆで、刻んで入れる。

ほうれん草のソテー



4歳児

時期…冬

使用する作物
ほうれん草

材料
ほうれん草・バター・塩

作り方

- ①ほうれん草を収穫し、丁寧に洗う。
- ②根を取ったほうれん草を包丁で切る。
- ③ホットプレートにバターを溶かし、ほうれん草を炒め、塩で味をつける。



クッキング（お手伝い）ポイント

- ・畑から収穫し、よく水で洗う。
- ・ほうれん草の小さめの葉は柔らかいことを伝え、丁寧に扱うようにする。
- ・細いたくさんのほうれん草の根をちぎり、下準備をする。
- ・切り方を意識して切っていく。（包丁の持ち方、切り方を伝える。）
- ・炒めすぎないようにする。（炒める時の匂いを感じる。）

その他 アレンジ等の工夫

- ・すまし汁の材料にする。葉の緑色がきれいに出る。
- ・ごま和えに。・花かつおでお浸しに。