

この一皿で大丈夫！3ステップこども食

どんぶりでバランスOK！子どもの丼メニュー

ごはんの量は…
1歳6か月 80g
3歳 100g

納豆丼



ステップ1



茹で野菜を用意し、食べやすく切る。

ステップ2



炒り卵と納豆・野菜を混ぜ味付けする。

ステップ3



ご飯にのせて出来上がり！

材料	1.6歳	3歳
ホウレンソウ・キャベツ(茹で)	各20g	各25g
刻み納豆	1/2パック	1/2パック
炒り卵	1/2個	1/2個
油	小さじ1/2	小さじ1/2強
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2/3

ビビンバ丼



ステップ1



茹で野菜を用意し、食べやすく切る。

ステップ2



鍋に肉・調味料を入れて加熱し、味付けする。

ステップ3



ご飯にのせて出来上がり！

材料	1.6歳	3歳
茹で野菜 (人参・ホウレンソウ・キャベツ)	40g	55g
炒り卵	1/2個	1/2個
ごま油	各小さじ1/2	小さじ1/2強
砂糖・しょう油	各小さじ1/2	小さじ2/3
もみのり	1/10枚	1/3枚

お子様麻婆丼



ステップ1



肉、野菜を油で炒め、色が変わるまで炒める。

ステップ2



豆腐を入れ調味料で味つけ。

ステップ3



水溶き片栗粉でとろみづけ。
ご飯に盛って出来上がり。

材料	1.6歳	3歳
豚ひき肉	15g	20g
豆腐(小1/4丁)	40g	40g
玉ねぎ	20g	30g
ホウレンソウ(青菜)	20g	25g
砂糖・しょう油	小さじ1/3	小さじ1/2
みそ・油	小さじ1/2	小さじ1/2
片栗粉		

レンジでつくる

～洗い物短縮！のどんぶりメニュー～

たまご丼



ステップ1



卵以外の材料を
器にいれてラップして
レンジで500w 1分半

ステップ2



卵を割り入れて
器の中で混ぜ混ぜ

ステップ3



さらに500w 1分半。
こちらをほぐしながら
ご飯にのせて出来上がり

材料	1.6歳	3歳
冷凍ほうれん草	20g	30g
カット野菜	20g	30g
水	大さじ1	大さじ2
めんつゆ	小さじ1/3	小さじ1/2
卵	1コ	1コ
ごはん	80g	100g

ミートソース丼

材料	1.6歳	3歳
ひき肉	20g	25g
トマト水煮缶	20g	30g
水	大さじ1	大さじ1
冷凍ミックス野菜	20g	30g
ごはん	80g	100g

ステップ1



材料を器に入れて

ステップ2



軽く混ぜてラップして
レンジで
500w 4分！



ごはんのにせてできあがり！

鮭のチャンチャン焼き風丼

材料	1.6歳	3歳
鮭フレーク	20g	30g
カット野菜	40g	60g
水	小さじ1	小さじ1
みそ	1g	2g
ごはん	80g	100g

ステップ1



材料を器に入れて
ラップして
レンジ500w 2分

ステップ2



みそを入れて
まぜまぜして…



ごはんのにせてできあがり！