

【朝食レシピ集】

令和4年10月14日
南区保健子ども課

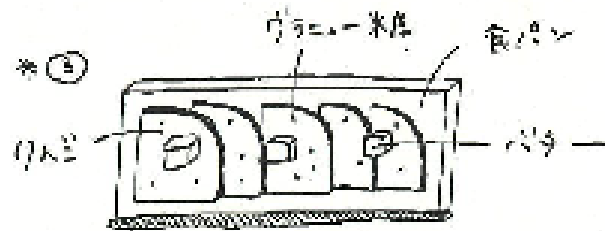


献立名		野菜たっぷりピザトースト (認定こども園 第一幼稚園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★★★
食パン(6枚切り) ピザ用チーズ 冷凍コーン たまねぎ ピーマン シーチキン ケチャップ	1枚 適量 大きじ1 1/4個 1/2個 大きじ1 大きじ2	食パンにケチャップをぬり、好きな具材とピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。	
調理のポイント	焼き過ぎるとパンが固くなる。	おすすめポイント	・自分で好きな野菜をのせる楽しさ ・たくさんの野菜と、チーズのカルシウムがとれる。

献立名		バナナレーズンパンプディング (愛保育園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★★★
バナナ レーズンパン 豆乳 卵 砂糖	1本 2枚 200ml 1個 10g	① バナナを輪切りにする。 ② パンは大きめのサイコロ状にカットする。 ③ 卵・豆乳・砂糖を混ぜ合わせる。 ④ 耐熱皿にバナナ、パン、卵液を入れ、電子レンジで500w 5分加熱して完成。	
調理のポイント		おすすめポイント	甘くておいしく食べられ、レーズンとバナナからカリウム、カルシウム、鉄分が摂れる。

献立名		納豆トースト (恵水幼稚園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★★★
食パン 納豆 スライスチーズ マヨネーズ	1枚 1パック 1枚 適量	① 納豆にタレを入れ混ぜておく。 ② 食パンにマヨネーズをぬる。 ③ ②の上に①の納豆をのせ、その上にチーズをのせる。 ④ トースターでチーズが溶けるまで焼く。 ⑤ お皿に盛って完成。	
調理のポイント		おすすめポイント	納豆のにおいや、ねばねばが軽減されて苦手な子どもでも食べやすい。

献立名		りんごのボンファム風トースト (日吉保育園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★★★
食パン(6枚切り) りんご グラニュー糖 有塩バター	1/2枚 1/8玉 3g 5g	① バターを1~2cm程のコロコロ状に切る。 ② りんごは、1玉を8等分に切ったものを横に薄く切る。 (皮つきの方が見た目がきれい) ③ 食パンに②を4~5枚並べ、グラニュー糖をふりかける。 *下図参照 ④ コロコロ状のバターを③の上のにせ、トースター180℃で5分、様子を見ながら焼く。 (スチコン:ホットモード200℃、予熱あり5分)	
調理のポイント	焼き過ぎるとパンの耳が固くなるので気を付ける。	おすすめポイント	子どもと一緒にできる工程も多く、保育園でも人気のメニューです。



献立名		プリンパン (城南慈光保育園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★★★
食パン(6枚切り) プリン	1枚 1個(70g)	プリンをスプーンで混ぜ、食パンにのせて、オーブントースターで焼く。	
調理・おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・余白を残して、プリンをのせる。 ・小さい子は、パンをスティック状に切ってからプリンをのせると食べやすい。 ・プリンには卵・牛乳入りのものがよい。 ・プリンには卵・牛乳・砂糖入りなので、染み込ませてフライパンで焼いてもよい(フレンチトースト) ・パンに染み込ませて焼いても美味しい。焼きあがって「追いプリン」しても良い。 		

献立名		未記入 (なないろこども園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★★★
食パン(8枚切り) 野菜ジュース 卵 とろけるチーズ 塩こしょう	1枚 100ml 1個 1枚 少々	① 一口大に切った食パンを耐熱皿に盛り付ける。 ※ポイント…卵を落とす真ん中に少しくぼみをつける ② 野菜ジュースを全体に回しかけ、塩こしょうを少しふりかける。 ③ 卵を落として、チーズをのせてトースターで8~10分焼く。	
焼きあがる時間でもう1品			
バナナ ヨーグルト	適量		
調理のポイント	美味しい野菜ジュースを使って調理してください。	おすすめポイント	この一皿で豊富な栄養素がたくさん摂れます。