

【朝食レシピ集】

令和4年10月14日
南区保健子ども課

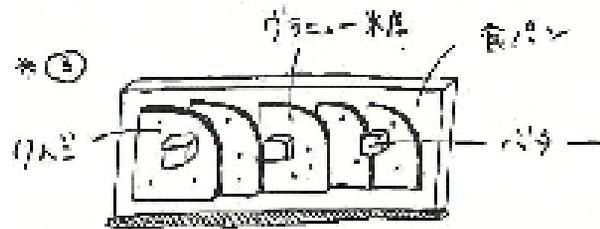


| 献立名 | 野菜たっぷりピザトースト (認定こども園 第一幼稚園) | | |
|--|--|--|--|
| 食品名 | 分量のめやす (1 人分) | 作り方 | 難易度★★★ |
| 食パン(6枚切り) ピザ用チーズ 冷凍コーン たまねぎ ピーマン シーチキン ケチャップ | 1枚 適量 大きじ1 1/4個 1/2個 大きじ1 大きじ2 | 食パンにケチャップをぬり、好きな具材とピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。 | |
| 調理のポイント | 焼き過ぎるとパンが固くなる。 | おすすめポイント | ・自分で好きな野菜をのせる楽しさ ・たくさんの野菜と、チーズのカルシウム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

| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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。 | |
| バナナ ヨーグルト | | 適量 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">焼きあがる時間でもう1品</div> | |
| 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。 | |