

いつもの

◀朝ごはんメニュー▶

メニューは、(園児 ・ 小学生 ・ 中学生)

・ おにぎり

・ みそ汁

♪管理栄養士からのアドバイス♪

ごはんはリジンというアミノ酸が不足していますが、みそはリジンが豊富です。だから、ごはんのみそ汁という組み合わせはとてもいいですよ！みそ汁に野菜がたっぷりなら完璧！



電子レンジでできる、とても簡単なみそ汁です！

水菜と油揚げのレンジみそ汁

材料 1人分

水菜 1/10束 干しわかめ 小さじ1/2 油揚げ 1/4枚
水 150ml みそ 小さじ2 顆粒だし 少々

作り方

- ① 水菜は3cm長さに切り、油揚げはちいさくちぎる。
- ② 耐熱カップに、すべての材料を入れる。
- ③ ラップをせずに、電子レンジ(500W)で2分40秒位加熱する。
- ④ 取り出して軽く混ぜ合わせる。



いつもの

◀朝ごはんメニュー▶

メニューは、(園児・小学生・中学生)

- ・ おにぎり
- ・ スープ

♪管理栄養士からのアドバイス♪

スープは体を温めて目覚めさせるので、朝食にはとても良いメニューです。たんぱく質と野菜をいっぺんにとれる、具たくさんのおスープにすれば、栄養もバッチリになります。



給食でも人気のメニューです。ふわふわ卵が食べやすいスープです。

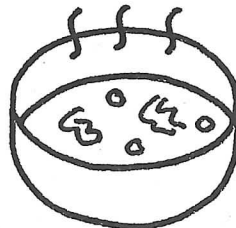
ふわふわ卵入りコンスープ

材料 4人分

クリームコーン缶詰 1缶(200g位) 卵 1個
玉ねぎ 1/2個 ハム 2枚 ごま油 小さじ1
中華だしの素 大さじ1 塩・こしょう 少々 水 500ml
片栗粉 小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、ハムはみじん切りにし、なべにごま油を熱して炒める。
- ② 水、クリームコーン缶、中華だしの素を加えて煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、水大さじ1で溶いた片栗粉を加えてとろこみをつける。卵を溶き流す。



いつもの

＜朝ごはんメニュー＞

メニューは、(園児 ・ 小学生 ・ 中学生)

- ・ 菓子パン
- ・ 牛乳 or ヨーヨー

♪管理栄養士からのアドバイス♪

菓子パンは十分にエネルギー源をとれるのですが、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維は不足します。材料を切って煮るだけの、野菜たっぷりのスープを加えてみては？



切って煮るだけ！ベーコンからうま味が出るスープです。

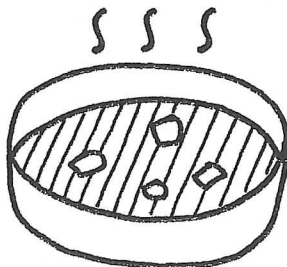
かんたんミネストローネ

材料 4人分

じゃがいも 玉ねぎ にんじん セロリ パプリカ等 合計 200g
ベーコン 4枚 トマトジュース 800ml 固形ブイヨン 2個
砂糖 小さじ1

作り方

- ① 野菜、ベーコンは1cm角位に切る。
- ② 鍋に全ての材料を入れて、中火にかける。
- ③ 10～15分煮込めば出来上がり。盛りつけたあと、粉チーズをふっても美味しいです。



いつもの

＜朝ごはんメニュー＞

メニューは、(園児 ・ 小学生 ・ 中学生)

パン

ジュース

♪管理栄養士からのアドバイス♪

エネルギーの素のパンやご飯は朝ごはんには絶対欠かせないものです。そこに牛乳や野菜のおかずをプラスすることで栄養のバランスが整います。パンと飲み物以外にも、ぜひ一皿を！



カルシウム豊富な牛乳がたっぷりとれる、温かいスープです。

1/1とじゃがいものチャウダー

材料 4人分

じゃがいも 1個 玉ねぎ 1/2個 ツナ水煮缶詰 小1缶
さやいんげん 7~8本 バター 大さじ1 固形ブイヨン1個
水 300ml 牛乳 400ml 塩 小さじ1/2 こしょう少々

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎ、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターをとかし、玉ねぎ、じゃがいも、さやいんげんを炒め、水、固形ブイヨンを加えて煮る。
- ③ 具が柔らかくなったら、牛乳と汁気を切ったツナを加え、煮立てば塩・こしょうで味を整える。

