

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)

- ・ 黒糖ロールパン (バター)
2コ
- ・ 牛乳
- ・ グレ・フ・フルーツ半分

♪管理栄養士からのアドバイス♪

エネルギーとカルシウムはしっかりとれています。あと、たんぱく質を補給する主菜、食物繊維やビタミンを補給する副菜をプラスすると、完璧な朝ごはんになりますよ。



白菜を切って煮るだけ。主菜と副菜が一皿でできます。

白菜とウィンナーのスープ煮

材料 2人分

ウィンナー 4本 白菜 4枚 固形ブイヨン 1個
水 300ml 粗挽きこしょう 少々

作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を沸かし、ウィンナー、白菜、固形ブイヨンを入れて煮る。
- ③器に盛り、粗挽きこしょうをふる。



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)

ホットドック 1個 (ロールパン ヲイナ一)

チーズ 2個

ミックスキャロット

♪管理栄養士からのアドバイス♪

野菜ジュースはビタミンはあるのですが、口当たりを良くするために食物繊維が少なくなっています。ジュースでは無い、野菜のおかずを一品加えるようにしましょう。



ゆでブロッコリーにひと手間加えて、.. 子どもが好きな味です。

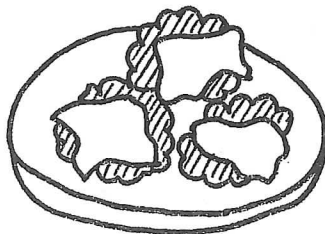
ブロッコリーのチーズのせ

材料 2人分

ブロッコリー 小房 6~8つ とけるスライスチーズ 2枚

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、熱湯でゆでる。
- ② 水気をキッチンペーパーなどでふきとる。
- ③ 皿にのせ、とけるスライスチーズをちぎってのせる。
- ④ 電子レンジ (500W) で30秒加熱する。



いつもの

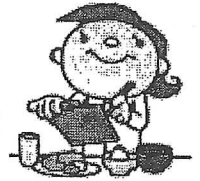
〈朝ごはんメニュー〉

メニューは、(園児 ・ 小学生 ・ 中学生)

- ・ カフェオレ
- ・ パン
- ・ グレープフルーツ

♪管理栄養士からのアドバイス♪

カフェオレにパン…フランス風でおしゃれな気分になる朝食ですね。でも、たんぱく質と野菜が足りません。パンにハムや野菜をはさんだりして工夫してみましよう。



フランス発祥の温かいサンドウィッチ。溶けたチーズがおいしいです。

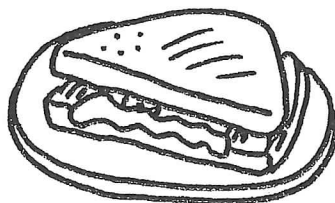
クロックムッシュ

材料 2人分

食パン 4枚 ハム 2枚 ピザ用チーズ 80g
玉ねぎ 1/4個 トマト 小1個 バター 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、トマトは薄切りにする。
- ② 食パンに具をはさみ、四隅を爪楊枝で止める。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を焼く。焼き色がつけばひっくり返し、再びバターを加えて焼く。
- ④ 取り出し、爪楊枝を抜いて食べやすい大きさに切る。



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)

サンドイッチ (きゅうり、~~ハム~~、レタス)

コーヒー

♪管理栄養士からのアドバイス♪

ハムと野菜の入ったサンドイッチはそれだけで栄養バランスはばっちりです。ただ飲み物は、成長期や女性に大切なカルシウムを多く含む乳製品がいいですね。



牛乳が苦手な人も、人気のマンゴーラッシーならいかがでしょうか？

マンゴーラッシー

材料 4人分

マンゴー缶詰 250g 無糖ヨーグルト 250g

牛乳 200ml 砂糖 大さじ3

作り方

① マンゴー缶詰はシロップはきる。

② 材料をすべてミキサーに入れ、攪拌する。

★ シロップをきったマンゴーを凍らせてから使うと、スムージー風になります♪

