

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ 朝の献立 ◆

- ・ 簡単ポーチドエッグ
- ・ トマトクリームスープ
- ・ バナナ入りヨーグルト
- ・ バターロール



3歳児の1人分

簡単ポーチドエッグ

分量

卵	1個
☆ マヨネーズ	小さじ1
☆ ケチャップ	小さじ1

Check

作り方

- ① 小さめのマグカップか、深さのある耐熱容器に卵を割り入れ、卵が完全に覆われるまで水を注ぎ入れる。
- ② 電子レンジで1分～1分20秒くらい加熱する。
- ③ ☆を混ぜ合わせる。
- ④ 水けをきった卵を器に盛り、③をかける。

耐熱容器と卵は熱くなっているので、やけどに注意しましょう

エネルギー117kcal 塩分0.4g

トマトクリームスープ

分量

ほうれん草	20g
たまねぎ	20g
しいたけ	10g
しめじ	5g
ベーコン	1/5枚
油	小さじ1/4
トマトジュース (無塩のもの)	60cc
牛乳	60cc
コンソメ	1/5個
粉チーズ	小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水けを絞り、1cm長さに切る。
- ② たまねぎとしいたけは薄く切り、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。ベーコンは千切りにする。
- ③ 鍋に油とベーコンを入れて炒め、すぐたまねぎを入れ炒める。玉ねぎがしんなりしたら、しいたけとしめじを加えて炒める。
- ④ ③にトマトジュースと牛乳とコンソメを加えて、中火で火が通るまで煮る。
- ⑤ ほうれん草を加えてサッと煮て器に盛り、粉チーズを振る。

エネルギー 105kcal 塩分0.7g

バナナ入りヨーグルト

分量

ヨーグルト	40g
バナナ	25g

作り方

- ① ヨーグルトを器に盛り、食べやすくスライスしたバナナをのせる。

エネルギー 46kcal 塩分0g

バターロール

バターロール	1個
--------	----

エネルギー 95kcal 塩分0.4g



1食分の合計

エネルギー 344kcal 塩分1.5g