

## (朝食編)

朝食って「大事」といわれるけれど、作る時間がない！子どもがたべてくれない…いろいろ悩みがありますよね  
**まずつくる時間がない方**、前の日に煮込んだり等時間のかかる献立は(煮物・汁物等)多めに作り翌朝にも、

又、前日の物の盛り付けを変える(ワンプレートや、丼物にしたり)。  
 少しアレンジして、汁物の中にうどんや、大きい子はお餅をいれたり。小麦粉と水で生地をつくり、ごはんやしらす・野菜・肉等入れてお焼きにするなど…又、お休みの日にまとめて作り冷凍にしたりもok!

朝あまり食べてくれないお子さんは、まずは早寝・早起きを習慣にしていきましょう！それから家族で

“一緒に楽しくたべましょう！”(これは毎食時、気に留めましょう)。そして朝食…これから寒くなりますね、「あたたかい汁物(出来たらぐだくさんの)」をメインにごはんやパンなど食べれる物を食べ  
 以下の献立の参考にしていただければ…と思います。もちろん夕食朝食どちらでもOK!

## &lt;朝食 1日目&gt;

献立名	食品名	分量	作り方・備考
きな粉トースト	食パン きな粉 オリーブオイル	1 1 少し	・食パンwptトーストし、少量のオリーブオイルをパンに塗り、上からきな粉を振りかける。
野菜サラダ	人参 きゅうり キャベツ 酢/塩 油	5 10 20 1/0.2 0.2/2	1.人参は千切りにして茹でる。 2.きゅうりは食べやすい大きさに切る。 3.キャベツは茹でてから、線切りにする。 4.ドレッシングを作り和える。  (寒くなったら、ブロッコリー・じゃが芋等のホットサラダも良いね)
コーンクリームスープ	鶏肉 人参 玉ねぎ クリームコーン 油/塩/水 バター 小麦粉 豆乳 青菜	10 10 20 20 80~100 4 5	1. 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。 2. ルーを作る。 3. 鶏肉を炒め、玉ねぎ・人参の順に炒め、水で煮る。 4. クリームコーンを加え、ルーを加え煮る。 塩で調味する。 5. 茹でて細く切った、ほうれん草を入れる。 * 寒くなってきましたねえ～シチューや煮込みスープが美味しく感じられる季節になりました。 (* 前日につくり、翌朝も…味が整っておいしい!)
フルーツ			



<朝食 2食目>

献立名	食品名	分量	作り方・備考
トースト	食パン マーガリン	1 2	(園では8枚きり1枚程度) (とろけるチーズをのせ、トーストしてもおいしいね!)
木の葉焼き	じゃが芋 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 油、塩 (かぼちゃ)	35 15 15 5	①じゃが芋は皮をむき煮て(蒸す)、熱いうちにマッシュする。 ②野菜はみじん切りにする。 ③玉ねぎ、挽肉、人参の順に炒め塩で調味し、冷ます。 ④①と③を合わせ型をつくり、フライパンに油を敷き、両面に焼き色がつく程度に焼く。 (じゃが芋の代わりに、かぼちゃでもOK)
豆乳スープ	鶏肉 人参 玉ねぎ 油/塩 バター 小麦粉 豆乳	10 10 20 80~100	①鶏肉は一口大より小さめに切る。 ②人参・玉ねぎを薄切りにする。 ③鍋に水と人参をいれ煮る。 ④フライパンに油を入れ玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらバターと小麦粉を入れ更に炒める。 ⑤鶏肉をさっと炒める。 ⑥人参を煮ている鍋に④⑤を入れ更に煮込む。 ⑦人参が柔らかくなったら、豆乳を入れ、塩で味を調べ、火を止める。(豆乳を入れたらあまり煮込まない一分離してしまう為)



<朝食 3食目>

献立名	食品名	分量	作り方・備考
納豆ごはん	ごはん 納豆・しょう油 青菜		(じゃこごはん・わかめごはん・ふりかけごはんも簡単！) (ふりかけは手作りで、じゃこ・ごま・おかか・青のり・塩少々を フライパンでから煎りする、おいしいですよ)
焼き魚	魚 塩	40g 少々	
ごま和え	ほうれん草 キャベツ 人参 ごま しょう油 水/さとう	10 7 3 0.7 5	1.ほうれん草は茹でて1.5cmに切る。 キャベツは茹でて線切りにする。 2.すりごま・砂糖しょう油を合わせる。 3.1.2に和える。 (ごま和えのかわりに、じゃこ和えでもok)
のっぺい汁	とり肉 人参 里芋 (じゃが芋 大根 ごぼう 干しいたけ 豆腐 長ねぎ 水/削り節 塩/しょうゆ 片栗粉 ほうれん草	5 5 15 15 10 3 0.5 10 5 100,1.5 0.8,2 1.5 5	1.人参、大根、はいちよう切りに、ごぼうはささがきに切る。 豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。 2.里芋は5mm位の厚さに切り、塩で揉んでさっと湯がく。 3.ごぼうはさっと茹でる。 4.だしをとり、鶏肉と野菜を入れて煮る。 5.野菜が柔らかくなったら、塩・しょう油であじを整える。 6.味がととのったら、水溶き片栗粉を入れ汁にとろみをくわえる 7.豆腐を入れ火を止める。 8.器に入れ、茹でたほうれん草を上のにせる。 (のっぺい汁や豚汁はたくさん作って温めなおして食べるの も味がしみ込みおいしいよ！)



<朝食 4食目>

献立名	食品名	分量	作り方・備考
二食井	人参	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お米は研いで炊く。</li> <li>・人参はせん切りにし煮て軟らかくなった調味する。</li> <li>調味料を入れよくかき混ぜながら煮る。</li> <li>・ひき肉は調味料と一緒に火が通るまで煮る。</li> <li>・ごはんの上に人参とひき肉をのせ盛り付ける。</li> </ul> <p>(鶏ひき肉の代わりに、焼き鮭をフレークにしとものもでもok)</p> <p>(いんげんや青菜を茹でた物を小さく切りのせると、3食井になるよ！煎り卵もいいね！)</p>
	とりひき肉	20	
	水／さとう	2,0.5	
	しょうゆ／酒	1.2,0.5	
	卵	20	
	さとう／塩	0.4,0.04	
	油	0.25	
	米／昆布／酒	45,0.3,0.5	
かぼちゃの煮物	かぼちゃ	60	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃは大きめの角切りにして煮て調味する。</li> </ul> <p>(野菜には、いろいろあるよ、さつまいもの甘辛煮・じゃが芋といんげんの煮物・里芋のひき肉煮・大根の田楽他)</p>
	水／	20	
	砂糖／しょう油	1.5	
	塩	0.1	
みそ汁	わかめ(塩蔵)	2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だし汁に玉ねぎのせん切りを入れて煮る。</li> <li>・油揚げは熱湯にとおして油抜きをする。</li> <li>・わかめは水に戻し、塩抜きをする。</li> <li>・玉ねぎが柔らかくなったら、油揚げとワカメを入れ一煮たちさせてから火を止め、味噌を入れて調味する。</li> </ul>
	玉ねぎ	4	
	油揚げ	2.4	
	水	80cc	
	だし汁	~100cc	
	味噌	6.4	



<朝食 5食目>

献立名	食品名	分量	作り方・備考
二色サンド	食パン じゃが芋 ささみ (シーチキン 酒/塩 人参 きゅうり キャベツ マヨネーズ (塩 卵 (スライスチーズ パセリ マヨネーズ (塩	30 10 3 3 0.3,0.2 4 2 3 3~3.5 0.05 8 5 0.3 3~5 0.05	1. じゃが芋は蒸すか茹でるかしてマッシュする。 2. 人参はいちょう切りにし茹でる。 3. きゅうりは熱湯に通し、いちょう切りにする。 4. キャベツは茹でてせん切りにする。 5. ささみは酒蒸しにほぐす。 6. ①②をさまし、マヨネーズで和える。 7. 茹でた卵をみじん切りにし、刻んだパセリとマヨネーズで和える。 8. パンにマーガリンを塗り、具をはさみ2種のサンドイッチをつくる。  ・ささみはシーチキンでも可能 ・卵はスライスチーズでも可能  (大きい子は自分で好きな物をはさむのも良いね！「野菜もはさむと良いね」と声かけてね！)
ベジタブルスープ	じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 水/削り節 塩/しょうゆ (かぼちゃ	15 5 10 15 5 100,2 0.9,1.5 15	1. じゃが芋・人参・玉ねぎ・豆腐はさいの目に切る。 2. だし汁に人参・玉ねぎ・じゃが芋を入れて煮る。 3. 豆腐を加え、ひと煮立ちさせ調味し、茹でて細かく切ったほうれん草を入れる。  (じゃが芋の代わりに、かぼちゃでもOK)  
フルーツ			