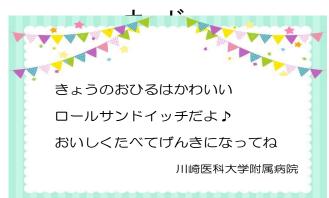
# アレンジ献立(幼児食)

## 【特徴】

幼児の嗜好と消化能力を考慮した献立にしています。





#### 【献立名】

- ・ロールサンドイッチ
- ・コンソメスープ
- ・フルーツゼリー

## 【おすすめの一品】

### ロールサンドイッチ

<レシピ1人分>

・卵サンド

サンドイッチ用食パン 1枚

30g

则 — · · · · ·

玉ねぎ 6g

マヨネーズ 大さじ1/2

・ツナサンド

サンドイッチ用食パン 1枚

ツナ缶 レタス

20g 5g

マヨネーズ

大さじ1/2

## 【作り方】

- ・卵サンド
- ①茹卵をきざみ、玉ねぎ(みじん切り)と一緒にマヨネーズと混ぜる。
- ②サンドイッチ用食パンに卵をのせ、広げて巻く。 ワックスペーパーで包み、切って盛り付ける。
- ・ツナサンド
- ①ツナ缶は油をきりマヨネーズと混ぜる。
- ②サンドイッチ用食パンにレタスを敷き、①を乗せて巻く。 ワックスペーパーで包み、切って盛り付ける。

	エネルキ゛ー量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
幼児B	1600kcal	50g	40g	250g	1100g

# アレンジ献立(幼児食)



### 【おすすめの一品】

フルーツゼリー

<レシピ1人分>

キウイフルーツ	10g
みかん <del>缶</del>	10g
チェリー缶	10g
砂糖	5g
寒天	0.3g

### 【献立名】

- ・エビピラフ 肉団子の照煮 茹スイートえんどう
- ・サラダ
- ・フルーツゼリー

ごはん☆おにく☆やさい☆ いっぱいたべてちからをつけよう!!



## 【作り方】

- ①キウイフルーツを厚0.5mmのいちょう切りにする。
- ②みかん缶、チェリー缶を開け水気を切っておく。
- ③寒天、水(38ml/人)を入れ、弱火で加熱し混ぜ、 寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かす。
- ④丸い型(製氷器)に①、②のフルーツを入れ、粗熱を取った 寒天液を入れて、冷やし固める。

	エネルキ゛ー量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
幼児B	1600kcal	50g	40g	250g	1100g