

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

季節

ライフステージ（対象者）

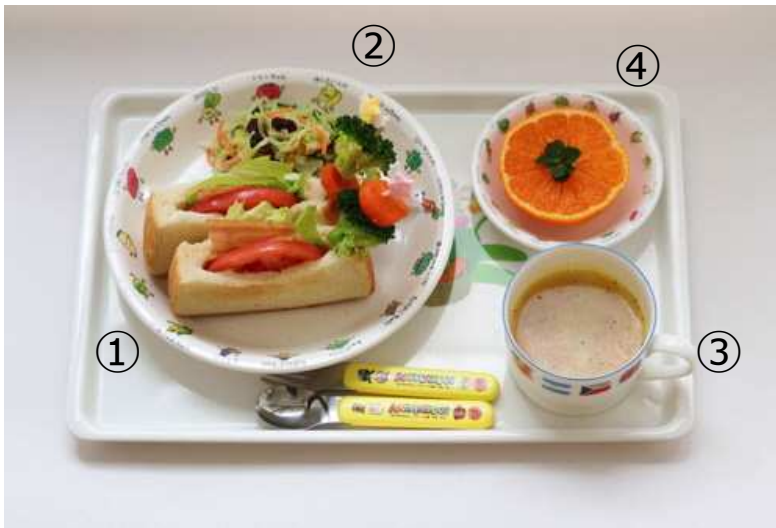
健康課題（内容）

春

幼児期とその家族

×

子どもの健康的な発育・発達



献立名

- ① B L T サンド
- ② キャベツと水菜のコールスロー
サラダ
- ③ コンソメスープ
- ④ ハウスみかん

【使用している福岡県農林水産物】

トマト・たまねぎ・レタス・ブロッコリー・にんじん・
キャベツ・水菜・セロリ・じゃがいも・パセリ・
ハウスみかん

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

幼児とその家族に大人向けアレンジを加えました。幼児の成長に必要な良質なたんぱく質、脂質、食物繊維、カリウム、鉄、ビタミンCに配慮しました。

主食兼主菜は、子どもと一緒に作ることでできるBLTサンド、副菜には野菜をたくさん取りやすいコールスローサラダ、コンソメスープ、デザートは福岡県産のハウスみかんとしました。

排便効果を促す食物繊維が豊富に含まれているのが特徴です。また、鉄分豊富なレーズンと水菜、鉄分の吸収をよくするビタミンCを多く含むブロッコリー、キャベツ、みかんなどを使用しています。

大人のアレンジとしては、全体の量を多くしたり、味付けに香辛料やハーブなどを使用して、アクセントを効かせたりしましょう。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	456 kcal	カルシウム	129 mg
たんぱく質	15.1 g	鉄	2.0 mg
脂質	15.2 g	ビタミンA	457 μg
飽和脂肪酸	3.31 g	ビタミンB1	0.37 mg
炭水化物	68.4 g	ビタミンB2	0.31 mg
食物繊維	9.0 g	ビタミンC	95 mg
食塩相当量	2.8 g	ビタミンD	0.1 μg
カリウム	1052 mg	葉酸	180 μg

①BLTサンド ②コールスローサラダ



①BLTサンド

【材料・分量】(1人分)

食パン(4枚切り) 70g
ベーコン 17g
トマト 14g
たまねぎ 30g
A { トマトケチャップ 3g
とんかつソース 3g
レタス 15g
ブロッコリー 20g

にんじん 30g
B { 洋風だし(スープ) 50g
砂糖 2g
バター 1g

【作り方】

- 1.食パンを半分に切り、袋に切り込みを入れ、トーストする。
- 2.ベーコンを焼く。トマトは半月に切り、水気をふく。
- 3.たまねぎを薄切りし、Aのソースをつける。レタスは洗い、水気をふく。
- 4.1の袋状の部分に2・3をそれぞれはさむ。
- 5.にんじんをBで煮てグラッセにし、ゆでたブロッコリーとともに4に添える。

②キャベツと水菜のコールスローサラダ

【材料・分量】(1人分) 【作り方】

キャベツ 60g
水菜 10g
にんじん 10g
塩 0.5g
レーズン 10g

- 1.キャベツ、水菜、にんじんはせん切りし、塩もみする。
- 2.Cのドレッシングの材料を混ぜ合わせ、水気を絞った1、水で戻したレーズンを加えて和える。

C { マヨネーズ 5g
酢 7g
サラダ油 1.8g
こしょう 少々

③コンソメスープ



【材料・分量】(1人分)

たまねぎ 10g
にんじん 10g
セロリ 10g
じゃがいも 20g
サラダ油 1g
洋風だし(スープ)100g
パセリ 1g

【作り方】

- 1.たまねぎ、にんじん、セロリは8mmの色紙切りにする。じゃがいもは8mm角に切る。
- 2.鍋にサラダ油を熱して1を炒め、洋風だしを加えて10分煮る。
- 3.2の野菜がやわらかくなったら器に盛り、みじん切りしたパセリを振る。

④ハウスみかん



【材料・分量】(1人分)

ハウスみかん 50g