

献立名 シーパラトースト

保育所(園)名 山中保育所

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
食パン	8枚切り 1/2枚 (25g)	8枚切り5枚 (125g)	①キャベツを千切りにし、電子レンジで柔らかくしておく ②キャベツ、しらす干し、かつおぶしを混ぜる ③②をパンの上に乗せて、チーズをかける ④160℃のオーブンで3分焼く ⑤青のりを上からちらす
キャベツ	5g	50g	
しらす干し	2g	20g	
とけるチーズ	4g	40g	
かつおぶし (細かいもの)	0.08g	8g	
青のり	0.08g	8g	

I単位 - Kcal (1人分)	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウムmg	鉄mg	塩分 g
82	3.8	2.1	38	0.2	0.5

アピールポイント

- ・ほんのり海のかおりがするトーストです。
- ・材料を食パンに乗せて焼く簡単なおやつです。
- ・不足しがちなカルシウムも摂れます。