別　紙

献立名　　カステラフレンチトースト　　保育所（園）名　　笛吹市立石和第2保育所

食　品　名	1人分　g（可食量）	10人分　g（購入量）	調　理　方　法
カステラ	1切(30g)	10切（300g）	卵と牛乳を混ぜて濾した液にカステラをひたして、鉄板に並べてオーブンで焼く
卵	20g	200g	生クリーム（ホイップ）と季節の果物を添える
牛乳	35g	350g	
ホイップ	10g	100g	
いちご（季節の果物（缶詰））など	1個(15g)	10個（150g）	

ｴﾈﾙｷﾞｰKcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑmg	鉄mg	塩分 g
187	6.3	8.7	63	0.6	0.2

アピールポイント

カステラは甘く、パサパサして歯につくといわれるので、外側はカリッと、中はしっとりとした食感を楽しめるようにしました。季節の果物を添えて、見た目と味変を楽しめたらと思います。