



ふわっとシナモン香る 芳醇ミルクティー

【1人分】	食塩相当量：0.2g
E：122kcal	葉酸：10μg
P：6.0g	食物繊維：0g
F：7.0g	Fe：0mg
C：8.8g	Ca：220mg

ジャム& バターサンド

【1人分】	食塩相当量：1.0g
E：324kcal	葉酸：29μg
P：10.5g	食物繊維：5.8g
F：12.4g	Fe：2.0mg
C：42g	Ca：17mg

カラフル野菜の お手軽ココット

【1人分】	食塩相当量：0.8g
E：262kcal	葉酸：163μg
P：15.9g	食物繊維：3.2g
F：16.3g	Fe：2.2mg
C：11g	Ca：155mg

【1食の合計値】 E：708kcal P：32.4g F：35.7g C：62g 食塩相当量：2.0g 葉酸：202μg 食物繊維：9.0g Fe：4.2mg Ca：454mg

● ジュワツと甘～い ジャムトースト

材料（2人分）

全粒粉食パン（8枚切）… 4枚
バター …… 大さじ2
ジャム …… 大さじ2

作り方

- 1 全粒粉の食パンはトーストし、バターとジャムをはさむ。

【栄養成分の見方】

- E：エネルギー ● C：炭水化物
- P：たんぱく質 ● Fe：鉄
- F：脂質 ● Ca：カルシウム



管理栄養士 おすすめ POINT

ママと赤ちゃんの成長のためにも、毎日、朝・昼・夕食は欠かさず食べてほしいものです。忙しい朝は、包丁や火を極力使わない簡単調理で乗り切りましょう。妊婦に特に必要なビタミンである葉酸は、緑の野菜などに豊富に含まれるので、旬の野菜でお試ください。

▲■カラフル野菜の お手軽ココット

材料（2人分）

レタス …… 大2枚
ミニトマト …… 10個
鶏卵 …… 2個
ロースハム …… 2枚
枝豆（冷凍でも可） …… 40粒
ピザ用チーズ …… 大さじ2
オリーブ油 …… 小さじ2
レモン汁 …… 小さじ2
こしょう …… 少々

作り方

- 1 枝豆を茹で、さやから出しておく。
- 2 ロースハム、レタスは、食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトはへたをとる。
- 3 耐熱容器にレタス（1枚を残しておく）、ハム、ミニトマトを入れ、中央を少しくぼませて、卵を割り入れる。卵とミニトマトは破裂防止のため、フォークで穴をあける。残しておいたレタスを卵の上にかぶせる。
- 4 3に枝豆、ピザ用チーズのをせ、レモン汁、オリーブ油、こしょうを振り、ラップをかけて電子レンジ600W・2～3分加熱する。

★ ふわっと シナモン香る 芳醇ミルクティー

材料（2人分）

牛乳 …… 400ml
紅茶（ティーバッグ） …… 2個
シナモンパウダー …… お好みで

作り方

- 1 カップに牛乳 200ml とティーバッグを入れ、電子レンジ600w・1分半加熱する。
- 2 お好みでシナモンパウダーをふる。

おなかの赤ちゃんの成長と共にママの食事量も増やしましょう！

例えば 朝食 のメニューに…

妊娠中期には



妊娠後期・授乳期には



食べられない場合は間食の時間にわけてもOK！

