

2026年 5月26日 火曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【胚芽食パン】</b>				
★胚芽食パン40g	59.00	1.00 枚	1・2年	
★胚芽食パン50g	74.00	1.00 枚	3・4年	
★胚芽食パン60g	89.00	1.00 枚	5年～	
<b>【りんごジャム】</b>				
★りんごジャム	15.00	1.00 個		
<b>【魚のハーブパン粉焼き】</b>				
ミナミカゴカマス 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①魚に塩、こしょうを振っておく
ミナミカゴカマス 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②オリーブ油、ガラスープ、にんにく
ミナミカゴカマス 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	、バジル、調味料、パン粉を合わせ、 鉄板に並べた魚の上に塗りつけて焼く
塩		0.15 g	下味	
こしょう		0.01 g	下味	
にんにく		0.22 g	みじん切り	
オリーブ油		2.96 g		
ガラスープ		2.37 g		
バジルホール		0.05 g		
白ワイン		0.59 g		
★うすくちしょうゆ		0.59 g		
★ソフトパン粉		5.92 g		
<b>【コーンポテト】</b>				
米サラダ油		0.47 g		①じゃがいもは蒸して、粉を吹かす
とうもろこし(加氷冷凍)		7.10 g		②油でコーンを炒め、塩・こしょう
塩		0.25 g		をし、じゃがいもを加えて
こしょう		0.02 g		よく混ぜ合わせる
じゃがいも		57.50 g	角切り	
<b>【マカロニ入り野菜スープ】</b>				
米サラダ油		0.59 g		①鶏がらスープをとる
豚肩せん切り		8.28 g	短冊	②豚肉、にんにくを炒め人参、玉葱
にんにく		0.38 g	みじん切り	、エリンギを炒めガラスープで煮る
にんじん		10.33 g	せん切り	③キャベツを入れ醤油を加えマカロ
玉葱		20.02 g	横一スライス	ニを入れ加熱する
エリンギ		8.71 g	せん切り	
水		108.85 g	ガラスープ	
冷凍ガラパック(チキン)		4.73 g	ガラスープ	
セロリー(ガラ)		0.53 g	ガラスープ	
ベーリーフ粉		0.01 g	ガラスープ	
塩		0.45 g		
こしょう		0.02 g		
★しょうゆ		1.54 g		
キャベツ		9.05 g	短冊	
★ツイストマカロニ		5.92 g	ポイル	