

2026年 6月10日 水曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【メロンパン】				①ホットケーキミックスから牛乳ま
★丸パン30 g	44.00	1.00 枚	1・2年	でを混ぜて生地を作る
★丸パン40 g	58.00	1.00 枚	3・4年	②①を伸ばしてパンにかぶせる
★丸パン50 g	73.00	1.00 枚	5年～	③グラニュー糖に上面を押し付ける
★ホットケーキミックス粉		16.40 g		④焼き物機で焼く
★バター		5.21 g		(170℃ 50% 10分)
上白糖		7.14 g		※焼きたては柔らかいので、粗熱を
★牛乳		4.82 g		とって配缶する
グラニュー糖		2.89 g		
【豆ポタージュ（豆乳）】				①ガラスープをとる
米サラダ油		0.58 g		②米粉とサラダ油でホワイトルウを
★ベーコン短冊切り		5.79 g		つくり、豆乳と豆ピューレはミキサ
鶏モモコマ		11.57 g		ーにかけてのばしておく
玉葱		18.13 g	1 cm色紙	③にんにく・ベーコン・鶏肉を炒め
にんじん		9.36 g	1 cm角	ワインを振り、玉ねぎが透明になる
にんにく		0.27 g	みじん切り	まで炒める
エリンギ		7.10 g	小さいちょう	④人参、エリンギを加えスープで煮
白ワイン		0.77 g		る
冷凍ガラパック（チキン）		3.86 g	ガラスープ	⑤じゃがいもを加え煮る
セロリー（ガラ）		0.43 g	ガラスープ	⑥調味し、②を加えて煮立たせない
水		48.23 g	ガラスープ	ように加熱しとろみをつける
じゃがいも		29.51 g	1.5cm角	⑦パセリを加えて仕上げる
塩		0.66 g		
こしょう		0.02 g		
国産白いんげん豆ペースト		19.29 g	ミキサー	
豆乳（無調整）		38.58 g	ミキサー	
米粉		1.54 g	ルウ	
米サラダ油		1.74 g	ルウ	
パセリ		0.43 g	みじん切り	
【グリーンサラダ】				①野菜をボイルして水冷し、よく水
キャベツ		34.43 g	細い短冊	気を切った後に配缶する
きゅうり		15.12 g	笹切り	
玉葱		2.72 g	横一スライス	
【ハムドレッシング】				①ドレッシングの材料を加熱し、配
水		1.93 g		食する
★しろしょうゆ		3.09 g		
三温糖		1.35 g		
★穀物酢		1.93 g		
こしょう		0.01 g		
★ローズハムせん切り		6.75 g	せん切り	
米サラダ油		0.96 g		