

2026年 6月30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>【パイパン】</b>				
★パイパン40g	62.00	1.00 本	1・2年	
★パイパン50g	77.00	1.00 本	3・4年	
★パイパン60g	93.00	1.00 本	5年～	
<b>【チキンのハニーマスタードソース】</b>				
鶏モモ 切り身	50.00	1.00 枚	1～4年	①鶏肉に下味をつけて、焼く
鶏モモ 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	(1～4年 50g・5年～60g)
★うすくちしょうゆ		0.86 g	下味	(210℃ 14分)
本みりん		0.86 g	下味	②ソースの材料をすべて合わせて加
白ワイン		0.48 g	下味	熱し、照り焼きにかける
米サラダ油		0.48 g		
白ワイン		0.58 g	タレ	
★うすくちしょうゆ		0.86 g	タレ	
★穀物酢		0.19 g	タレ	
はちみつ		0.96 g	タレ	
粒入りマスタード		0.96 g	タレ	
でんぷん		0.10 g	水溶き	
水		1.63 g	タレ	
<b>【粉ふきいも】</b>				
塩		0.15 g		①じゃがいもはスチコンで蒸す
こしょう		0.01 g		②水気を切った①を再度加熱し表面
じゃがいも		69.01 g	角切り	の水分をとばす
パセリ		0.43 g	みじん切り	③パセリを加え、塩こしょうで調味
				し、温度を確認し仕上げる
<b>【トマトシチュー】</b>				
米サラダ油		0.29 g		①香味野菜を入れがらでスープを作る
★ベーコン短冊切り		3.83 g		②米粉をサラダ油で炒めブラウンル
豚肩角切り		11.50 g		ーを作り、ガラスープでのばす
にんにく		0.13 g	みじん切り	③ベーコン、豚肉、セロリを炒めて
セロリー		0.86 g	スライス	ワイン、塩、こしょうを加える
赤ワイン		0.96 g		④ガラスープを入れる
玉葱		59.46 g	横一スライス	⑤肉が柔らかくなったら、トマト
にんじん		11.16 g	厚いちょう	ジュースとケチャップ、ピューレ、
塩		0.65 g		豆ピューレ、ソース、ルーを加えて
こしょう		0.02 g		煮込む
ベーリーフ粉		0.01 g		⑥湯むきし、1cm角に切った
水		57.50 g		トマトを入れて、さらに煮込む
冷凍ガラパック (チキン)		1.92 g		
トマトジュース		11.50 g		
トマトケチャップ		3.16 g		
トマトピューレ		11.50 g		
国産白いんげん豆ペースト		9.58 g		
中濃ソース		0.77 g		
三温糖		0.58 g		
米粉		3.83 g		
米サラダ油		2.30 g	ミキサー	
ホールトマト缶詰		16.85 g		