

2026年 8月31日 月曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
★食パン40 g	56.00	1.00 枚	1・2年	とはちみつ、砂糖、レモン汁をよく
★食パン50 g	70.00	1.00 枚	3・4年	混ぜ、パンに塗り焼く
★食パン60 g	83.00	1.00 枚	5年～	(230℃ 80% 4-5分)
★バター		8.56 g		
国産はちみつ		1.90 g		
三温糖		2.47 g		
冷凍瀬戸内レモン		2.85 g		
【ポークビーンズ】				
米サラダ油		0.38 g		①大豆は水に浸しておき、柔らかく
★ベーコン短冊切り		2.85 g		なるまで煮る
玉葱		48.29 g	横二1cm幅	②油を熱し、にんにく・豚肉とセリ-
にんじん		14.77 g	1 cm角	を炒め、ワインをふり、塩コショウの一部
塩		0.46 g		で味付けする。肉が柔らかくなるま
こしょう		0.02 g		でトマトも加えて煮込む
水		15.22 g		③ベーコンを油出ししてから、玉葱
じゃがいも		34.25 g	1.5cm角	をよく炒め、更に人参を入れ炒め、
米サラダ油		0.57 g		塩、コショウをする
豚肩角切り		22.83 g	1.5cm角	④③に水と肉の煮汁を加え、じゃが
セロリー		0.86 g	スライス	芋を煮る。じゃが芋に火が通ったら
赤ワイン		0.67 g		調味料を加える
水		17.12 g		⑤大豆と②豚肉を加え、コトコトと
大豆(国産、乾)		0.00 g	戻しておく	よく煮込む
もどし大豆★2.5		42.81 g		
ダイストマト缶詰		14.56 g		
トマトケチャップ		2.85 g		
三温糖		0.29 g		
中濃ソース		2.38 g		
ウスターソース		0.76 g		
オールスパイス(粉)		0.01 g		
パプリカ(粉)		0.01 g		
【野菜サラダ】				①野菜をボイルする
もやし		15.22 g		②水冷し、水気を切って配食する
とうもろこし(加氷冷凍)		9.51 g		
キャベツ		24.26 g	細い短冊	
きゅうり		3.73 g	笹切り	
赤ピーマン		1.71 g	せん切り	
【ゴマじゃこドレッシング】				
★ちりめんじゃこ		2.85 g	から炒り	①じゃこ・ごまは炒しておく
★白いりごま		0.95 g	から炒り	②調味料を合わせてひと煮立ちさせ
水		1.90 g		①を加えて煮る
★穀物酢		2.38 g		③冷やして配缶する
三温糖		1.43 g		
★しろしょうゆ		2.38 g		
米サラダ油		0.95 g		