

2026年 9月24日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【スイートポテトトースト】				①さつまいもは皮を剥き蒸しつぶす
★食パン40 g	56.00	1.00 枚	1・2年	②砂糖、練乳、バター、生クリーム
★食パン50 g	70.00	1.00 枚	3・4年	をまぜ、食パンにぬる
★食パン60 g	83.00	1.00 枚	5年～	※芋の水分により、ぬりやすい固さ
さつまいも		39.68 g	厚いちょう	に水で調節する
★バター		2.16 g		③オーブンで焼き、配缶する
三温糖		5.65 g		(240℃ 80% 5分 風4)
塩		0.02 g		
★コンデンスミルク		1.92 g		
★生クリーム		1.92 g		
水		1.92 g		
シナモン		0.01 g		
【カウボーイシチュー】				
米サラダ油		0.58 g		①肉を炒め煮こむ
★ベーコン短冊切り		3.83 g		②豆を煮る
玉葱		45.05 g	横一1cm幅	③ベーコン、玉ねぎ、人参を炒め
にんじん		14.87 g	厚いちょう	煮る
塩		0.46 g		⑤肉を戻し、芋を加える
こしょう		0.01 g		⑥芋が煮えたらトマトを加え、調味
オールスパイス(粉)		0.01 g		する
ベークパウダー		0.01 g		(チリパウダー 低15g 高25g)
				⑦豆を加え煮る
米サラダ油		0.58 g		
豚肩角切り		12.46 g		
セロリー		0.86 g	スライス	
赤ワイン		0.77 g		
水		34.50 g		
じゃがいも		34.50 g	1.5cm角	
ダイストマト缶詰		9.77 g		
トマトケチャップ		5.75 g		
中濃ソース		2.30 g		
三温糖		0.38 g		
チリパウダー		0.04 g		
隠元(金時)豆(乾)		0.00 g	茹でる	
隠元(金時)豆(戻し)★2.3		28.66 g		
【野菜サラダ】				①野菜をボイルする
もやし		15.33 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)		9.58 g		
キャベツ		21.18 g	細い短冊	
きゅうり		7.51 g	笹切り	
赤ピーマン		1.73 g	せん切り	
【じゃこドレッシング】				①じゃこは炒りしておく
★ちりめんじゃこ		2.88 g	から炒り	②調味料を合わせてひと煮立ちさせ
水		3.83 g		①を加えて煮る
★穀物酢		2.59 g		③冷やして配缶する
三温糖		1.25 g		
★しろしょうゆ		2.40 g		
塩		0.05 g		
米サラダ油		0.96 g		