

2026年 9月16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
【黒砂糖パン】				
★黒砂糖パン40 g	62.00	1.00 個	1・2年	
★黒砂糖パン50 g	78.00	1.00 個	3・4年	
★黒砂糖パン60 g	94.00	1.00 個	5年～	
【ほうれん草のチーズコcott】				
米サラダ油		0.29 g		①ベーコンを炒め、玉葱・人参を加え、ワイン、塩こしょうを加える
★ベーコン短冊切り		7.69 g		②ボイルして水冷したほうれん草、生クリーム、牛乳を混ぜ合わせ、ボールに取り分ける
玉葱		25.31 g	横一スライス	
にんじん		6.53 g	細い短冊	
白ワイン		0.48 g		③具をカップに盛り液卵を注ぎチーズをのせる
ほうれんそう		12.11 g	2 cmカット	
塩		0.14 g		④スチコンで蒸し焼きする
こしょう		0.02 g		
★生クリーム		3.85 g		
★牛乳		5.77 g		
★冷凍液卵		50.00 g		
★ピザチーズ		8.65 g		
ドリームウェア (150)	1.00	1.00 枚		
【アイリッシュシチュー】				
米サラダ油		0.48 g		①セロリの葉を入れガラスープを作る
にんにく		0.44 g	みじん切り	
玉葱		61.46 g	荒みじん	②にんにく、玉ねぎ、セロリ、豚肉を油で炒め、ワインをふり、塩胡椒を半分位入れ、よく炒める
セロリー		2.60 g	スライス	
豚肩角切り		14.42 g		
白ワイン		0.58 g		③ガラスープ、エリンギ、人参を加えて煮る
塩		0.65 g		
こしょう		0.02 g		④じゃが芋を加え、玉ねぎが煮崩れ、肉は柔らかく、じゃが芋が少し煮崩れるくらい、よく煮込む
水		48.07 g	ガラスープ	
冷凍ガラパック (チキン)		3.85 g	ガラスープ	
ベーリーフ粉		0.01 g	ガラスープ	⑤味を整え、パセリを加え、仕上げ
セロリー (ガラ)		0.00 g	ガラスープ	る
エリンギ		7.96 g	いちよう	
にんじん		14.92 g	厚いちよう	
じゃがいも		50.19 g	角切り	
パセリ		0.43 g	みじん切り	
【野菜サラダ】				
もやし		19.23 g		①野菜をボイルする
とうもろこし (加祊冷凍)		4.81 g		②水冷し、水気を切って配食する 大ボール・おにたま小・ピ碗
キャベツ		21.25 g	細い短冊	
きゅうり		7.54 g	笹切り	
赤ピーマン		1.73 g	せん切り	
【醤油ドレッシング】				
水		2.31 g		①ドレッシングは加熱し、別出し
★しょうゆ		0.96 g		
★しろしょうゆ		2.45 g		
三温糖		1.44 g		
米サラダ油		0.48 g		
ごま油		0.48 g		
★穀物酢		2.12 g		