

2026年10月 6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
【ココアパン】				
★ココアパン40 g	64.00	1.00 個	1・2年	
★ココアパン50 g	79.00	1.00 個	3・4年	
★ココアパン60 g	95.00	1.00 個	5年～	
【ツナモネ】				
★ツナレトルト		24.77 g		①ツナは油をきる
とうもろこし(加氷冷凍)		19.05 g		②玉葱、コーン、ツナをツナの油で炒めて調味する
玉葱		44.78 g	横一スライス	③溶けやすくミキサーにかけたルウ
冷凍瀬戸内レモン		0.48 g		を加えとろみをつけ、ゆでたマカロ
塩		0.55 g		ニを加える
こしょう		0.02 g		④ガラスープでかたさを調節する
★牛乳		38.11 g		⑤グラタン皿へ分配し、その上にパ
★小麦粉		6.00 g	ルウ	セリを混ぜたパン粉を振りかける
★バター		2.14 g	ルウ	⑥スチコンで焼く
米サラダ油		1.91 g	ルウ	(180℃ 15～20分)
ガラスープ		1.91 g		
★マカロニ		12.39 g	ボイル	
★ソフトパン粉(粗)		1.91 g		
パセリ		0.43 g	みじん切り	
ベーキングトレイ(19p)	1.00	1.00 枚		
【コンソメジュリアン】				
米サラダ油		0.48 g		①鶏がらスープをとる
豚肩せん切り		4.76 g		②油を熱し豚肉を炒め塩こしょうし
塩		0.65 g		白ワインをふり、玉葱、人参、セロ
こしょう		0.02 g		リを炒めスープを入れる
白ワイン		0.48 g		③じゃが芋を入れひと煮立ちしたら
玉葱		16.12 g	横一スライス	キャベツを入れ再び煮立ったらパ
にんじん		11.09 g	せん切り	セリを入れる
セロリー		0.62 g	スライス	
水		95.27 g	ガラスープ	
冷凍ガラ(チキン)		3.81 g	ガラスープ	
セロリー(ガラ)		0.43 g	ガラスープ	
★しょうゆ		0.95 g		
じゃがいも		25.72 g	せん切り	
キャベツ		16.20 g	せん切り	
パセリ		0.26 g	みじん切り	