

2026年10月13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
【きなこ揚げパン】				①きな粉をから炒りし、冷ましてか
★コッペパン40 g	56.00	1.00 個	1・2年	ら砂糖を混ぜ合わせておく
★コッペパン50 g	71.00	1.00 個	3・4年	②パンを揚げ熱いうちに①をまぶす
★コッペパン60 g	85.00	1.00 個	5年～	(200℃、90秒くらい)
揚げ油（米）		7.00 g		
上白糖		5.71 g		
きな粉(大豆)		5.71 g	から炒り	
【鮭のチャウダー】				①香味野菜を入れ、ガラスープを作る
米サラダ油		0.57 g		②バターで米粉を炒め、ルウを作る
鶏モモコマ		7.61 g		チーズと牛乳を加え、ミキサーにか
玉葱		44.73 g	横二1cm幅	ける
にんじん		11.08 g	1 cm角	③鮭は白ワインを振って蒸しておく
塩		0.55 g		④鶏肉を炒め、玉葱をよく炒める
こしょう		0.02 g		⑤人参を加え、塩こしょうをしスー
ベーリーフ粉		0.01 g		プを入れる。じゃが芋を加え、芋に
水		38.07 g	ガラスープ	火が通ったら、溶け易い状態にした
冷凍ガラ（チキン）		2.86 g	ガラスープ	ルウを入れて煮込む
セロリー（ガラ）		0.43 g	ガラスープ	⑥③の鮭を加えて配食する
じゃがいも		25.70 g	横二1cm幅	
米粉		3.81 g	ルウ	
★バター		2.57 g	ルウ	
★牛乳		38.07 g		
★ダイスチーズ		3.81 g	ミキサー	
★さけ(生)角切り		32.36 g	ボイル	
白ワイン		0.48 g		
【こんにゃくと海藻のサラダ】				①こんにゃくと野菜、海藻をボイル
サラダ用こんにゃく		9.52 g	水切り	する
キャベツ		22.65 g	細い短冊	②水冷して、水気を切って配食する
きゅうり		7.46 g	笹切り	
にんじん		3.70 g	細線切り	
海藻サラダ(ドライ)		0.00 g	戻しておく	
海藻サラダドライ戻し★10		9.52 g		
【玉葱ドレッシング】				
玉葱		6.26 g	ミキサー	①玉葱はミキサーでおろす
★しろしょうゆ		2.38 g		②①と残りの調味料を全て加え
★穀物酢		1.90 g		煮立て、調味し配缶
三温糖		1.14 g		
塩		0.15 g		
こしょう		0.02 g		
米サラダ油		0.76 g		