2026年10月26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
【メロンパン】				①ホットケーキミックスから牛乳ま
★丸パン30ｇ	44.00	1.00 枚	1・2年	でを混ぜて生地を作る
★丸パン40ｇ	58.00	1.00 枚	3・4年	②①をディッシャーでパンにのせる
★丸パン50ｇ	73.00	1.00 枚	5年～	③グラニュー糖に上面を押し付ける
★ホットケーキミックス粉		16.11 g		④焼き物機で焼く
★バター		4.69 g	湯せん	（170℃　50%　10分）
米サラダ油		0.57 g		※焼きたては柔らかいので、粗熱を
上白糖		7.11 g		とって配缶する
★牛乳		5.69 g		※フタをずらして蒸気をぬく
グラニュー糖		2.84 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		2.84 g		なるまで煮る
玉葱		48.11 g	横二1cm幅	②油を熱し、にんにく・豚肉とｾﾛﾘｰ
にんじん		14.71 g	１cm角	を炒め、ﾜｲﾝをふり、塩ｺｼｮｳの一部
塩		0.45 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		15.16 g		③ベーコンを油出ししてから、玉葱
じゃがいも		34.12 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		22.75 g	1.5cm角	④③に水と肉の煮汁を加え、じゃが
セロリー		0.85 g	スライス	芋を煮る。じゃが芋に火が通ったら
赤ワイン		0.66 g		調味料を加える
水		17.06 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		42.65 g		
ダイストマト缶詰		14.50 g		
トマトケチャップ		2.84 g		
三温糖		0.28 g		
中濃ソース		2.37 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		
【キャベツのサラダ】				①野菜を順に加え、茹でる
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)		4.74 g		②ざるにあげ流水で冷やし水をきる
にんじん		2.76 g	細線切り	
キャベツ		38.67 g	細い短冊	
きゅうり		5.57 g	笹切り	
【バジルドレッシング】				
白ワイン		0.47 g	タレ	①調味料、バジル、チキンを加熱す
★しろしょうゆ		3.03 g	タレ	る。冷まして別出し。
水		1.42 g	タレ	
三温糖		1.14 g	タレ	
オリーブ油		0.95 g	タレ	
★穀物酢		1.61 g	タレ	
こしょう		0.01 g	タレ	
バジルホール		0.03 g	タレ	
★ソフトチキン水煮		6.63 g	タレ	