

献立名

フルーツみつ豆

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
甘納豆(小豆)	5	5	<下処理> バナナ 消毒し、半月切り もも(缶詰) 缶を消毒し、汁をきり小さく切る みかん(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる パインアップル(缶詰) 缶を消毒し、汁をきり8等分に切る さくらんぼ(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる りんご 消毒し、いちょう切りし、薄い塩水に通す <作り方> (1) 砂糖と水を火にかけ、沸騰させてシロップをつくり、冷ます。 (2) バナナ、もも、みかん、パインアップル、りんごをシロップと混ぜ合わせる。 (3) 器に盛りつけ、甘納豆を散らし、さくらんぼを飾る。 ※ (2)は、器に盛りつける直前まで冷蔵庫で冷ましておく。 ※ バナナは、変色するため混ぜる直前に切る。 ※ みかん(缶詰)は、熱湯で消毒すると、実がくずれるため、消毒液で消毒する。
バナナ	33	20	
もも(缶詰)	20	20	
みかん(缶詰)	20	20	
パインアップル(缶詰)	20	20	
りんご	12	10.2	
さくらんぼ(缶詰)	5	4.3	
シロップ			
砂糖	5	5	
水	30	30	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
106	0.8	0.1	7	0.4	17	0.04	0.02	9	1.1	0.0

平成16年度改正