

献立名

ピースごはん(未満児用)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
精白米	36	36	<p><下処理></p> <p>精白米 } 洗い、水に浸す</p> <p>麦 }</p> <p><作り方></p> <p>(1) 精白米、麦にグリーンピース、水、食塩、清酒を加えて炊く。</p>
麦	4	4	
グリーンピース	8	8	
食塩	0.6	0.6	
清酒	2	2	
水			

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)
151	3.0	0.4	5	0.5	6	0.06	0.02	2	1.2	0.6

平成16年度改正