献立名	わかめごはん(未満児用)	コード	[redacted]

食品名	使用量(g)	可食量(g)
精白米	36	36
麦	4	4
鶏肉(小切り)	10	10
塩わかめ	1.7	1.7
にんじん	5	4.9
食塩	0.3	0.3
清酒	2	2
本みりん	1	1
こいくちしょうゆ	2	2
水		

下処理及び作り方

＜下処理＞

精白米、麦：洗い、水に浸す

塩わかめ：水で洗い、十分塩抜きし、小さく切る

にんじん：みじん切り

＜作り方＞

(1) 精白米と麦に鶏肉、にんじんを加え、水、食塩、清酒、本みりん、こいくちしょうゆで調味して、わかめを入れて炊く。

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)(μg)	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)
169	4.6	1.5	6	0.4	77	0.04	0.02	0	0.7	0.6

平成16年度改正