

献立名

きのこごはん(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>&lt;下処理&gt;</p> <p>精白米 } 洗い、水に浸す</p> <p>麦 } 洗い、水に浸す</p> <p>生しいたけ } 石づきを取り、小さく切る</p> <p>しめじ } 石づきを取り、小さく切る</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 精白米と麦に鶏肉、しいたけ、しめじを加え、水、食塩、清酒、本みりん、こいくちしょうゆで調味して、炊く。</p> <p>(2) 炊き上がったら、焼きのりを散らす。</p>
麦	4	4	
鶏肉むね(小切り)	8	8	
生しいたけ	6	4.5	
しめじ	6	5.1	
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	
焼きのり	0.2	0.2	
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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
165	4.5	1.4	4	0.4	12	0.04	0.05	1	1.0	0.6

平成16年度改正