

献立名

さといもごはん(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 } 洗い、水に浸す</p> <p>油揚げ 熱湯に通し、油抜きし、線切り</p> <p>さといも 小さめに切り、水にさらす</p> <p>ごぼう ささがきにし、水にさらす</p> <p>にんじん 線切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 少量の植物油で、鶏肉、ごぼう、にんじん、油揚げを炒め、食塩、清酒、こいくちしょうゆで調味し、少し煮る。</p> <p>(2) 精白米と麦に(1)とさといもを加えて、炊く。</p> |
| 麦 | 4 | 4 | |
| 鶏肉(小切り) | 10 | 10 | |
| 油揚げ | 1 | 1 | |
| さといも | 12 | 10.2 | |
| ごぼう | 5 | 4.5 | |
| にんじん | 3 | 2.9 | |
| 植物油 | 1 | 1 | |
| 食塩 | 0.3 | 0.3 | |
| 清酒 | 2 | 2 | |
| こいくちしょうゆ | 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) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------------------|
| 187 | 5.0 | 2.9 | 10 | 0.5 | 47 | 0.05 | 0.03 | 1 | 1.1 | 0.6 |

平成16年度改正