

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