献立名　シーチキンごはん（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
ツナ（缶詰）	8	8
にんじん	5	4.8
食塩	0.2	0.2
清酒	2	2
本みりん	1	1
こいくちしょうゆ	2	2

下処理及び作り方

＜下処理＞

精白米、麦　洗い、水に浸す

ツナ（缶詰）　缶を消毒し、油をきり、ほぐす

にんじん　みじん切り

＜作り方＞

(1)　精白米と麦に、ツナ、にんじんを加え、食塩、清酒、本みりん、こいくちしょうゆで調味して炊く。

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）
173	4.1	2.3	5	0.5	73	0.04	0.01	0	0.7	0.6

平成16年度改正