

調理用献立表【3歳以上児・3歳未満児・職員】

※加熱調理するものは中心温度が85℃以上で90秒以上になるよう加熱してください

2023年11月30日(木)

アレルギー：▼えび ◆卵 ▲小麦 ●乳 ■大豆

献立	献立名/材料名	指示内容	総使用量 (廃棄含む)	3歳以上児	3歳未満児	職員	作り方
朝おやつ (30人)							
いわしせんべい (30人)							
	■いわしせんべい		15 袋		1/2 袋		
牛乳 (30人)							
	●牛乳		1.5 kg		50 g		
昼食 (56人) (33人) (18人)							
ご飯 (107人)							
	米		5.5 kg	50 g	40 g	75 g	①米は研がずに、水に30分以上浸漬してから炊く。
	水		9 kg	82.5 g	66 g	123.8 g	
味噌汁 (107人)							
	昆布と椎茸のだしパック		98.5 g	0.9 g	0.72 g	1.35 g	①野菜は食べやすい大きさに切る。 わかめは乾燥したまま麺棒等で小さく砕く。 ②味噌は味付けの直前にお湯を加えよく溶く。 ③鍋に水、大根、だしパックを入れ、軟らかくなるまで煮る。 ④わかめ、②を加え、味を調える。
	■味噌		492 g	4.5 g	3.6 g	6.75 g	
	水		10.9 kg	100 g	80 g	150 g	
	大根		1.8 kg	15 g	12 g	22.5 g	
	わかめ		54.7 g	0.5 g	0.4 g	0.75 g	
豚肉の和風カレー炒め (107人)							
	豚こま		4.9 kg	45 g	36 g	67.5 g	①野菜は食べやすい大きさに切る。 さやいんげんは下茹でしておく。 ②鍋に油をひき、ごぼう、人参、玉ねぎ、豚肉の順に炒める。 ③火が通ったら調味料を入れて味を調べ、さやいんげんを混ぜ合わせる。 ※カレー粉は調整しながら加える。
	ごぼう		972 g	8 g	6.4 g	12 g	
	人参		902 g	8 g	6.4 g	12 g	
	玉ねぎ		3.5 kg	30 g	24 g	45 g	
	油		87.5 g	0.8 g	0.64 g	1.2 g	
	▲■万能つゆ		328 g	3 g	2.4 g	4.5 g	
	料理酒		109 g	1 g	0.8 g	1.5 g	
	カレー粉		10.9 g	0.1 g	0.08 g	0.15 g	
	さやいんげん		338 g	3 g	2.4 g	4.5 g	
粉ふき芋 (107人)							
	じゃが芋		6.1 kg	50 g	40 g	75 g	①じゃが芋は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水を入れてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。 ③水気を切り、パセリ、塩を加え鍋を振って粉ふきにする。
	塩		10.9 g	0.1 g	0.08 g	0.15 g	
	パセリ		5.6 g	0.05 g	0.04 g	0.08 g	
オレンジ (107人)							
	オレンジ		22.6 個	1/4 個	1/8 個	1/4 個	
麦茶 (107人)							
	麦茶パック		64.2 g	0.6 g	0.6 g	0.6 g	
	水		16.1 kg	150 g	150 g	150 g	
おやつ (50人) (30人)							
ハムコーンホットケーキ (80人)							
	▲ホットケーキミックス		1.6 kg	22 g	17.6 g	33 g	①ハムは食べやすい大きさに切る。 コーンは下茹でし、水気を切っておく。 ②ホットケーキミックスに牛乳、①を加え、よく混ぜる。 ③フライパンに油をひき、温まったら濡れ布巾の上で冷ます。 ④③に生地を流し入れ中火で焼き、表面にプツツと穴が開いてきたら裏返し、火が通るまで焼く。
	●牛乳		1.6 kg	22 g	17.6 g	33 g	
	ローズハム		444 g	6 g	4.8 g	9 g	
	コーン		592 g	8 g	6.4 g	12 g	
	油		74 g	1 g	0.8 g	1.5 g	
牛乳 (80人)							
	●牛乳		8.4 kg	120 g	80 g	180 g	