

その他の献立例

献立	材料	分量	1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・ きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実
ロールパン	ロールパン	30	0	0	0	0	30	0
ピザトースト	食パン	60	0	0	0	0	60	0
	チーズ	10	0	10	0	0	0	0
	ハム	20	20	0	0	0	0	0
ふたばら肉の甘辛丼	コーン	10	0	0	0	10	0	0
	米	176	0	0	0	0	176	0
	ふた肉	130	130	0	0	0	0	0
	しょうが	5	0	0	0	5	0	0
	かたくり粉	5	0	0	0	0	5	0
	砂糖	10	0	0	0	0	10	0
	油	12	0	0	0	0	0	12
さば缶の韓国風丼	葉ねぎ	3	0	0	3	0	0	0
	米	176	0	0	0	0	176	0
	さば（水煮缶詰）	190	190	0	0	0	0	0
	たまねぎ	30	0	0	0	30	0	0
	にんにく	5	0	0	0	5	0	0
	しょうが	5	0	0	0	5	0	0
	ねぎ	10	0	0	0	10	0	0
	しそ	3	0	0	3	0	0	0
	ごま油	12	0	0	0	0	0	12
	みそ	10	10	0	0	0	0	0
	コチュジャン	9	9	0	0	0	0	0
肉豆腐丼	米	176	0	0	0	0	176	0
	牛肉	100	100	0	0	0	0	0
	砂糖	15	0	0	0	0	15	0
	とうふ	100	100	0	0	0	0	0
ツナの炊き込みご飯	ねぎ	30	0	0	0	30	0	0
	米	176	0	0	0	0	176	0
	ミックスベジタブル	40	0	0	0	40	0	0
のり巻き	ツナ	35	35	0	0	0	0	0
	米	242	0	0	0	0	242	0
	砂糖	4	0	0	0	0	4	0
	のり	3	0	3	0	0	0	0
	さやいんげん	20	0	0	20	0	0	0
	厚焼き卵	20	20	0	0	0	0	0
	桜でんぶ	7	7	0	0	0	0	0
	かんぴょう	20	0	0	0	20	0	0
	しいたけ	20	0	0	0	20	0	0
グラタン	マカロニ	40	0	0	0	0	40	0
	えび	100	100	0	0	0	0	0
	バター	10	0	0	0	0	0	10
	たまねぎ	30	0	0	0	30	0	0
	薄力粉	10	0	0	0	0	10	0
	ピザ用チーズ	20	0	20	0	0	0	0
あじの南蛮漬け	牛乳	210	0	210	0	0	0	0
	あじ	80	80	0	0	0	0	0
	かたくり粉	10	0	0	0	0	10	0
	油	5	0	0	0	0	0	5
	たまねぎ	10	0	0	0	10	0	0
	にんじん	15	0	0	15	0	0	0
	青ピーマン	10	0	0	10	0	0	0
かれのい煮つけ	砂糖	10	0	0	0	0	10	0
	かれのい	80	80	0	0	0	0	0
とり肉のソテー	砂糖	10	0	0	0	0	10	0
	とりもも肉	100	100	0	0	0	0	0
	たまねぎ	50	0	0	0	50	0	0
オムレツ	油	8	0	0	0	0	0	8
	卵	100	100	0	0	0	0	0
	牛乳	15	0	15	0	0	0	0
ふた肉の甘酢あん	バター	10	0	0	0	0	0	10
	ふた肉	100	100	0	0	0	0	0
	たまねぎ	50	0	0	0	50	0	0
	にんじん	20	0	0	20	0	0	0
	青ピーマン	10	0	0	10	0	0	0
	かたくり粉	10	0	0	0	0	10	0
	油	8	0	0	0	0	0	8
	砂糖	8	0	0	0	0	8	0
トマトの中華サラダ	トマト	150	0	0	150	0	0	0
	ねぎ	10	0	0	0	10	0	0
	にんにく	5	0	0	0	5	0	0
	いりごま	3	0	0	0	0	0	3
	砂糖	2	0	0	0	0	2	0
	ごま油	4	0	0	0	0	0	4
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	50	0	0	50	0	0	0
	かつおぶし	1	1	0	0	0	0	0
キャベツときゅうりの塩もみ	キャベツ	50	0	0	0	50	0	0
	きゅうり	50	0	0	0	50	0	0
	ごま油	6	0	0	0	0	0	6
	レモン汁	5	0	0	0	5	0	0
	いりごま	3	0	0	0	0	3	

その他の献立例

献立	材料	分量	1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・ きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実
こまつなの煮びたし	こまつな	50	0	0	50	0	0	0
	油揚げ	30	30	0	0	0	0	0
	にんじん	50	0	0	50	0	0	0
	砂糖	2	0	0	0	0	2	0
こんにゃくのピリ辛いため	こんにゃく	120	0	0	0	0	120	0
	いりごま	3	0	0	0	0	0	3
	とうがらし	3	0	0	3	0	0	0
	ごま油	8	0	0	0	0	0	8
ピーマンのいため物	赤ピーマン	20	0	0	20	0	0	0
	黄ピーマン	20	0	0	0	20	0	0
	青ピーマン	25	0	0	25	0	0	0
	油	4	0	0	0	0	0	4
青菜のおひたし	ほうれんそう	50	0	0	50	0	0	0
	かつおぶし	2	2	0	0	0	0	0
青菜の卵とじ	ほうれんそう	75	0	0	75	0	0	0
	卵	60	60	0	0	0	0	0
切干しだいごんのサラダ	切干しだいごん	25	0	0	0	25	0	0
	わかめ	20	0	20	0	0	0	0
	ツナ	20	20	0	0	0	0	0
	ごま油	2	0	0	0	0	0	2
	砂糖	4	0	0	0	0	4	0
ピーマンのナムル	青ピーマン	40	0	0	40	0	0	0
	ごま油	4	0	0	0	0	0	4
	ごま	1	0	0	0	0	0	1
	さつまいも	30	0	0	0	0	30	0
さつまいもとりんごの重ね煮	りんご	30	0	0	0	30	0	0
	レモン	10	0	0	0	10	0	0
	砂糖	6	0	0	0	0	6	0
	ほうれんそう	50	0	0	50	0	0	0
ほうれんそうとベーコンの クリームスープ	ベーコン	15	15	0	0	0	0	0
	たまねぎ	25	0	0	0	25	0	0
	バター	10	0	0	0	0	0	10
	薄力粉	10	0	0	0	0	10	0
	牛乳	105	0	105	0	0	0	0
白菜と春雨の中華スープ	白菜	80	0	0	0	80	0	0
	春雨	8	0	0	0	0	8	0
	ごま油	4	0	0	0	0	0	4
	だいごんのみそ汁	40	0	0	0	40	0	0
バナナ	ねぎ	10	0	0	0	10	0	0
	わかめ	10	0	10	0	0	0	0
	みそ	10	10	0	0	0	0	0
	バナナ	100	0	0	0	100	0	0
ババロア	卵黄	6	0	0	0	0	0	0
	砂糖	8	0	0	0	0	8	0
	牛乳	21	0	21	0	0	0	0
	生クリーム	25	0	25	0	0	0	0
	粉ゼラチン	1	1	0	0	0	0	0
フォンダンショコラ	板チョコレート	50	0	0	0	0	50	0
	バター	40	0	0	0	0	0	40
	砂糖	20	0	0	0	0	20	0
	卵	50	50	0	0	0	0	0
	ホットケーキミックス	10	0	0	0	0	10	0
フルーツポンチ	みかん	30	0	0	0	30	0	0
	りんご	30	0	0	0	30	0	0
	キウイフルーツ	30	0	0	0	30	0	0
	砂糖	25	0	0	0	0	25	0
豆腐みたらし団子	白玉粉	25	0	0	0	0	25	0
	絹ごし豆腐	30	30	0	0	0	0	0
	砂糖	10	0	0	0	0	10	0
	かたくり粉	1	0	0	0	0	1	0
バナナマフィン	薄力粉	25	0	0	0	0	25	0
	バナナ	33	0	0	0	33	0	0
	砂糖	10	0	0	0	0	10	0
	卵	8	8	0	0	0	0	0
	バター	5	0	0	0	0	0	5
	油	5	0	0	0	0	0	5
いももち	牛乳	8	0	8	0	0	0	0
	じゃがいも	33	0	0	0	0	33	0
	かたくり粉	2	0	0	0	0	2	0
オレンジ寒天ゼリー	油	2	0	0	0	0	0	2
	オレンジジュース	75	0	0	0	0	75	0
	砂糖	1.5	0	0	0	0	1.5	0
	粉寒天	0.5	0	0.5	0	0	0	0
米粉蒸しパン	みかん	20	0	0	0	20	0	0
	米粉	10	0	0	0	0	10	0
	砂糖	3	0	0	0	0	3	0
	油	1	0	0	0	0	0	1