調　理　指　示　書

人数　　人

2017年3月1日(水)

	献立名	可食量 3才未満児	総使用量	備考
	煮込みうどん			①大根、にんじん、豚肉は千切り、たまねぎはうす切り、ほうれんそうはざく切り、ねぎは小口切りにする。 ②鍋に水と調味料を入れ、だし汁をつくる。 ③②に具材を順に加え、１０分ぐらい煮る。 ④干うどんをゆでる。ゆであがったらよく水洗いする。 ⑤③に麺を加えてさらに５分ぐらい煮込む。
	干うどん(乾)	36 g	0 g	
	だし(かつお･昆布)	144 g	0 g	
	大根	16 g	0 g	
	にんじん	8 g	0 g	
	ねぎ（白）	4 g	0 g	
	豚もも･脂付	16 g	0 g	
	ほうれんそう	8 g	0 g	
	しょうゆ（こいくち）	2.4 g	0 g	
	たまねぎ	8 g	0 g	
	塩（食塩）	0.08 g	0 g	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		0 g	①えびは背わたをとって、食べやすい大きさに切る。 ②ブロッコリーは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにし、えび、ブロッコリー、にんじんはゆでる。。 ③具にマヨネーズ、塩をあえる。
	ブロッコリー	16 g	0 g	
	にんじん	8 g	0 g	
	とうもろこし(ﾎｰﾙｶｰﾈﾙ)	3.2 g	0 g	
	マヨネーズ（全卵型）	4 g	0 g	
	塩（食塩）	0.08 g	0 g	
	プチトマト		0 g	①ミニトマトは洗浄し、盛り付ける。
	ミニトマト	16 g	0 g	
	大学芋		0 g	① さつま芋は皮をむき、乱切りにして水にさらす。 ② ①のさつまいもの水気を十分にとり、油で揚げる。 ③ 鍋に砂糖、しょう油、水を入れて煮立たせ、とろみがついてきたら②のさつま芋を加えてからめ、炒った胡麻を振りかける。
	さつまいも	48 g	0 g	
	サラダ油	4 g	0 g	
	砂糖・上白糖	4 g	0 g	
	しょうゆ（こいくち）	0.4 g	0 g	
	水	少々	少々	
	黒ゴマ	0.4 g	0 g	
	みかん		0 g	
	みかん･薄皮付	80 g	0 g	