

献立名	献立名 甘バタートースト・牛乳・ミネストローネ・グリーンサラダ・手作りいちごゼリー		
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
食パン厚切り	60	<b>&lt;甘バタートースト&gt;</b> ①食パンに甘バターをぬって、スチコン185℃で7～8分焼く。	
甘バター	10		
牛乳	206		
ベーコン短冊	5		
玉ねぎ	25	<b>&lt;ミネストローネ&gt;</b> ①玉ねぎ、にんじん、大根は角切り、マカロニは茹でておく。 ②オリーブ油でベーコンとにんにくを炒める。玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、水を加えて煮る。 ③大根、ダイストマト、ひよこ豆、コーン、マカロニを入れ、調味料を入れる。 ④パセリを入れて、味を整える。	
にんじん	15		
大根	20		
シェルマカロニ	2		
ダイストマト	10		
ひよこ豆	5		
冷)粒コーン	5		
オリーブ油	1		
おろしにんにく	0.3		
コンソメ	0.5		
塩	0.8		
こしょう	0.03		
乾燥パセリ	0.03		
きゃべつ	20	<b>&lt;グリーンサラダ&gt;</b> ①きゃべつは角切り、ブロッコリーは小房に分ける。 ②①をそれぞれに茹でて、冷却し、チーズを入れ、調味料であえる。	
ブロッコリー	20		
ダイスチーズ	7		
塩	0.4		
こしょう	0.03		
さとう	0.3		
米酢	2.5		
オリーブ油	1		
いちごゼリー素	10		<b>&lt;手作りいちごゼリー&gt;</b> ①クリーンカップを並べ、ナタデ・ココを入れる。 ②いちごゼリーの素を熱湯で溶かす。 ③①にゼリーを流し入れ、固める。冷蔵庫で冷やす。
ナタデ・ココ	8		
クリーンカップ	60cc		

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	647	Kcal	ビタミンA	220	μgRE
たんぱく質	20.9	g	ビタミンB1	0.69	mg
脂質	26.7	g	ビタミンB2	0.66	mg
カルシウム	306	mg	ビタミンC	38	mg
マグネシウム	67	mg	食物繊維	5.3	g
鉄	1.5	mg	食塩相当量	2.8	g
亜鉛	1.9	mg			



「進級おめでとう！献立」として新しい学年を気分よく、楽しくスタートできるように…願いを込めた、人気メニューを組み合わせた献立です。甘バタートーストは食パンに甘バターを塗って焼いただけですが、大好評です。