

# 2023年5月 献立表
















# もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	1・15・29 日 (月)			2・16・30 日 (火)			17・31 日 (水)			18 日 (木)			19 日 (金)			6・20 日 (土)					
昼食	きつねうどん 春野菜サラダ			中華風あんかけ丼 ささみときゅうりの ごま酢和え			カレーライス 小魚サラダ			ごはん すき焼き風煮 春キャベツのみそ汁			ごはん アジフライ じゃが芋のきんぴら ゆばのすまし汁			焼きビーフン 中華スープ					
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g			
	うどん	75.0	100.0	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50	ビーフン	23	30			
	油揚げ	15.0	20.0	豚肉	24	30	牛肉	23	30							豚肉	23	30			
	しょうゆ	1.2	1.5	たまねぎ	36	45	たまねぎ	30	40	牛肉	20	25	アジ	25	50	キャベツ	25	33			
	三温糖	1.0	1.2	にんじん	12	18	じゃが芋	21	28	焼き豆腐	34	40	塩	0.1	0.1	たまねぎ	23	30			
	にんじん	7.5	10.0	チンゲン菜	8	13	にんじん	7.5	10	たまねぎ	26	30	小麦粉	4	5	にんじん	11	15			
	ねぎ	3.8	5.0	椎茸	4	5	りんご	3.8	5	にんじん	11	15	水	4	5	ねぎ	1.9	2.5			
	薄口しょうゆ	2.3	3.0	ごま油	0.5	0.6	セロリ	1.5	2	糸こんにゃく	12	15	パン粉	6	8	ごま油	0.5	0.6			
	三温糖	0.8	1.1	しょうゆ	1.6	2	生姜	0.2	0.2	白葱	3.8	5	油	0.8	1	中華だし	0.5	0.6			
	みりん	1.4	1.8	三温糖	0.6	0.8	にんにく	0.2	0.2	油	0.5	0.6	しょうゆ	1.8	2	ウスターソース	1.5	2	酒	0.8	1
	削り節	1.6	2.0	中華だし	0.5	0.6	油	0.5	0.6	しょうゆ	1.8	2	みりん	0.8	1	ケチャップ	1.5	2	しょうゆ	1.4	1.8
	昆布	0.5	0.6	塩	0.1	0.1	ケチャップ	3	4	みりん	0.8	1	三温糖	0.8	1	じゃが芋	15	20	塩	0.1	0.1
	水	90.0	120.0	片栗粉	1.1	1.5	ウスターソース	2.3	3	三温糖	0.8	1	酒	0.6	0.7	にんじん	11	15	じゃが芋	7.5	10
				水	38	50	しょうゆ	2.3	3	酒	0.6	0.7	削り節	1.5	2	ピーマン	7.5	10	生わかめ	0.8	1
	アスパラガス	11.0	15.0				三温糖	2.3	3	昆布	0.5	0.6	ごま	0.8	1	中華だし	0.5	0.6	塩	0.1	0.1
	春キャベツ	11.0	15.0	ささみ	11	15	カレー粉	0.2	0.3	水	32	50	油	0.2	0.3	しょうゆ	0.8	1	水	90	120
	にんじん	4.0	5.0	キャベツ	11	15	クミン	0.3	0.4	春キャベツ	11	15	三温糖	0.4	0.5						
	ツナ	7.5	10.0	きゅうり	7.5	10	豆乳	19	25	たまねぎ	11	15									
	しょうゆ	0.4	0.5	セロリ	3.8	5	米粉	1.9	2.5	ほうれん草	4	5	ゆば	1.5	2						
	三温糖	0.2	0.3	トマト	3.8	5	水	1.9	2.5	みそ	3.5	4.6	三つ葉	1.5	2						
	米酢	0.2	0.3	ごま	0.8	1				削り節	1.6	2	薄口しょうゆ	1.6	2.1						
				しょうゆ	0.8	1	ちりめんじゃこ	3.8	5	昆布	0.5	0.6	削り節	1.6	2						
				米酢	0.8	1	りんご	15	20	水	90	120	昆布	0.5	0.6						
			三温糖	0.4	0.5	きゅうり	9	12				水	90	120							
						キャベツ	9	12													
						生わかめ	1.5	2													
						米酢	1.1	1.5													
						薄口しょうゆ	0.5	0.6													
						三温糖	0.5	0.6													
						ごま油	0.1	0.2													

\*重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。  
 \*少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。  
 (食塩、水など)  
 \*もずめクラブは、おやつのお茶になります。  
 (長期休暇は除く)  
 \*食べたことがない食材は、必ずお家で試しておいてください。

おやつ	牛乳 じゃが芋のオープン焼き			牛乳 2日こいのぼりクッキー 16・30日マーブルクッキー			牛乳 きなこの焼きドーナツ			お茶 りんご			牛乳 ぶどう寒天ゼリー おしゃぶり昆布			お茶 プリン			
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	
	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	りんご	45	60	牛乳	100	130	プリンミックス	6.7	9	
	じゃが芋	50	60	小麦粉	7.5	10	ホットケーキミックス	11	15				ぶどうジュース	32	40	豆乳	60	80	
	ケチャップ	0.4	0.5	三温糖	2.5	3	豆腐	11	15				水	24	30	三温糖	3	4	
	ウスターソース	0.4	0.5	マーガリン	5	6.5	豆乳	0.9	1.2				三温糖	5.6	7	水	1.5	2	
							三温糖	4.5	6				寒天	0.8	1				
				小麦粉	7.5	10	油	0.8	1	みんな 一緒にデー				おしゃぶり昆布	2.3	3			
				三温糖	2.5	3	きなこ	0.8	1										
				マーガリン	5	6.5	粉砂糖	0.4	0.5										
				ココア	0.3	0.4													

夕方の おやつ	ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぼたぼた焼き			わかめおにぎり			ソフトサラダ			ぼたぼた焼き		
------------	--------	--	--	---------	--	--	--------	--	--	---------	--	--	--------	--	--	--------	--	--

日(曜日)	8・22 日 (月)			9・23 日 (火)			10・24 日 (水)			11・25 日 (木)			12・26 日 (金)			13・27 日 (土)		
	ごはん カレーのみそマヨ焼き にんじんしりしり 豆腐のすまし汁			親子丼 青菜のおかか和え			ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごまダレ和え わかめのみそ汁			アスパラガスの ミートスパゲッティ 野菜のスープ			ロールパン サケのクリーム煮 スナップエンドウのサラダ			プルコギ風丼 わかめのスープ		
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
昼食	米	40.0	50.0	米	30	50	米	40	50	スパゲティ	30	40	ロールパン	20	40	米	40	50
				鶏肉	19	25				油	0.2	0.3				牛肉	23	30
	カレー	30	50	卵	16	20	鶏肉	25	50	塩	0.1	0.2	サケ	26	35	たまねぎ	23	35
	マヨドレ	1.5	2	高野豆腐	5.3	7	にんにく	0.2	0.3	合挽ミンチ	14	18	たまねぎ	26	35	もやし	14	21
	みそ	1.5	2	たまねぎ	26	35	しょうゆ	2	2.7	たまねぎ	48	60	じゃがいも	26	35	にんじん	7.5	10
	にんじん	19	25	にんじん	5.3	7	マーマレード	7	8	にんじん	7.5	10	にんじん	5	7	糸こんにやく	7.5	10
	もやし	7.5	10	しめじ	3	4	水	9.8	13	アスパラガス	7.5	10	パセリ	0.2	0.3	ニラ	2.4	3
	ツナ	8.3	11	うすいえんどう豆	1.9	2.5				油	0.5	0.6	油	0.5	0.6	ごま	0.8	1
	ごま油	0.2	0.3	油	0.5	0.6	ほうれん草	11	15	トマトピューレー	15	20	牛乳	49	65	にんにく	0.5	0.6
	しょうゆ	0.6	0.8	三温糖	1.1	1.5	キャベツ	11	15	ケチャップ	15	20	コンソメ	0.5	0.6	ごま油	0.5	0.6
	木綿豆腐	30	35	酒	0.8	1	にんじん	7.5	10	三温糖	0.2	0.3	塩	0.1	0.1	しょうゆ	2.3	3.5
	たまねぎ	7.5	10	しょうゆ	2.3	3	ひじき	0.8	1	塩	0.1	0.1	米粉	2.6	3.5	三温糖	1	1.5
	生わかめ	0.8	1	みりん	1	1.3	ごま	0.8	1	米粉	2	2.5	水	2.5	3.5	酒	0.8	1
	薄口しょうゆ	1.6	2.1	塩	0.1	0.1	マヨドレ	1.3	1.7	水	2	2.5				みりん	0.8	1
	削り節	1.6	2	削り節	2.2	3	しょうゆ	0.8	1				スナップえんどう	11	15	塩	0.1	0.1
	昆布	0.5	0.6	昆布	0.6	0.8	三温糖	0.1	0.2	じゃが芋	15	20	キャベツ	15	20			
	水	90	120	水	30	40	たまねぎ	11	15	にんじん	3.8	5	にんじん	6	8	生わかめ	1.4	1.8
				小松菜	15	20	生わかめ	0.8	1.1	小松菜	3	4	コーン	4.4	6.4	たまねぎ	11	15
				えのき	11	15	切干大根	0.6	0.8	コンソメ	0.5	0.6	マヨドレ	2.3	3	中華だし	0.5	0.6
				にんじん	7.5	10	みそ	3.5	4.6	塩	0.1	0.1	しょうゆ	0.4	0.5	塩	0.1	0.1
			かつお節	0.8	1.1	削り節	1.6	2	水	90	120				水	90	120	
			薄口しょうゆ	0.5	0.6	昆布	0.5	0.6										
			三温糖	0.1	0.1	水	90	120										
																		
おやつ	お茶 わらびもち			牛乳 ツナサンド			牛乳 麩ラスク カルシウム小魚			牛乳 ボンデケーキ			牛乳 納豆と焼き豚のおにぎり			お茶 オレンジ		
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
	わらびもち粉	16	20	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	オレンジ	75	100
	三温糖	2	2.5															
	水	80	100	ロールパン	20	40	焼き麩	3.8	5	白玉粉	16	20	米	20	30			
	きな粉	4	5	ツナ	8	10	バター	3.8	5	牛乳	7.5	10	納豆	4.5	6			
三温糖	4	5	きゅうり	8	10	グラニュー糖	1.4	1.8	水	3.8	5	焼き豚	7	8				
			マヨドレ	2.2	3				ピザ用チーズ	6	8	ねぎ	3	4				
						かたくちいわし	2.2	3	ハム	3	4	ごま油	0.3	0.4				
						三温糖	0.6	0.8				しょうゆ	0.8	1				
						しょうゆ	0.3	0.4				中華だし	0.2	0.3				
						ごま	0.3	0.4										
夕方の おやつ	わかめおにぎり			ぼたぼた焼き			ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぼたぼた焼き		