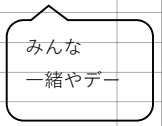
2023年7月　献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	10・24日　（月）			11・25　日　（火）			12・26日　（水）			13・27日　（木）			14・28　日　（金）			1・15・29　日　（土）		
昼食	天津丼 ささみの梅肉和え			ロールパン 夏野菜のトマト煮込み 切干大根のサラダ			ごはん ハンバーグ 胡瓜の甘酢和え ゆばのすまし汁			ごはん カレイのおろし煮 ブロッコリーのじゃこ炒め 卵のみそ汁			カレーうどん ヨーグルトサラダ			ハヤシライス コンソメスープ		
	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
	米	40	50	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	うどん	70	100	米	40	50
	豚肉	23	30										牛肉	19	25	牛肉	19	25
	卵	15	20	牛肉	23	30	合挽ミンチ	26	35	カレイ	25	50	たまねぎ	23	30	たまねぎ	26	35
	たまねぎ	23	30	たまねぎ	30	40	豆腐	15	20	大根	21	30	にんじん	8	10	にんじん	7.5	10
	にんじん	6.0	8	にんじん	6	8	たまねぎ	23	30	しょうゆ	1.5	2	ねぎ	4	5	にんにく	0.3	0.4
	椎茸	6.0	8	かぼちゃ	26	35	にんじん	8	10	三温糖	0.8	1.1	油	0.5	0.6	ケチャップ	8	10
	ねぎ	3.8	5	トマト	11	15	塩	0.1	0.1	酒	4.5	6.5	カレー粉	0.2	0.3	ウスターソース	4	5
	ごま油	0.5	1	油	0.5	0.6	片栗粉	2.6	3.5	削り節	1.6	2	しょうゆ	2.3	3	コンソメ	0.4	0.5
	しょうゆ	0.8	1	デミグラスソース	14	18	ウスターソース	2.3	3	昆布	0.5	0.6	三温糖	0.8	1	しょうゆ	0.8	1
	米酢	0.6	0.8	トマトピューレー	2.3	3	ケチャップ	1.2	1.5	水	6	8	削り節	1.5	2	三温糖	0.8	1
	中華だし	0.5	0.6	ウスターソース	1.1	1.5							昆布	0.5	0.6	塩	0.1	0.1
	三温糖	0.5	0.6	三温糖	0.5	0.7	キャベツ	20	25	ブロッコリー	23	30	片栗粉	1.6	2	油	0.5	0.6
	塩	0.1	0.1	コンソメ	0.4	0.5	きゅうり	11	15	にんじん	11	15	水	90	120	米粉	2.3	3
	片栗粉	1.6	2	米粉	2.3	3	トマト	7.5	10	ちりめんじゃこ	4.5	6				水	90	120
	水	90	120	水	2.3	3	米酢	1.2	1.5	にんにく	0.1	0.2	キャベツ	16	20			
							薄口しょうゆ	1.2	1.5	油	0.2	0.3	きゅうり	16	20	かぼちゃ	15	20
	ささみ	16.5	22	切干大根	4.5	6	三温糖	0.3	0.4	しょうゆ	0.4	0.5	りんご	7.5	10	たまねぎ	7.5	10
	にんじん	9	12	きゅうり	7.5	10							みかん缶	7.5	10	コンソメ	0.5	0.6
	きゅうり	6	8	にんじん	3.8	5	ゆば	2.3	3	卵	7.5	10	ヨーグルト	5	6.5	塩	0.1	0.1
	オクラ	6.0	8	ハム	7.5	10	三つ葉	1.1	1.5	豆腐	15	20	マヨドレ	4	5	水	90	120
	梅肉	0.1	0	マヨドレ	2.6	3.4	薄口しょうゆ	1.7	2.2	ねぎ	2.3	3						
	花かつお	0.9	1	しょうゆ	0.2	0.3	削り節	1.6	2	みそ	3.5	4.6						
	しょうゆ	0.4	1	三温糖	0.1	0.2	昆布	0.5	0.6	削り節	1.6	2						
	三温糖	0.2	0				水	90	120	昆布	0.5	0.6						
										水	90	120						

＊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、おやつの牛乳がお茶になります。
(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 芋のプリッツ カルシウム小魚			牛乳 りんごの寒天ゼリー おしゃぶり昆布			お茶 すいか			牛乳 ピザトースト			牛乳 えびせんべい			お茶 ポテト		
	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	すいか	90	120	牛乳	100	130	牛乳	100	130	じゃが芋	45	60
																油	0.8	1
	じゃが芋	7.5	10	りんごジュース	32	40				食パン	26	35	えび	2.5	3.3	塩	0.1	0.1
	小麦粉	7.5	10	水	24	30				チーズ	3.8	5	ごま	0.5	0.6			
	コンソメ	0.6	0.8	三温糖	5.6	7				たまねぎ	3.8	5	米粉	4.7	6.2			
	パセリ	0.1	0.2	寒天	0.5	0.6				ピーマン	1.5	2	油	2.4	3.2			
	油	1.9	2.5							ケチャップ	4	5	水	11	14			
				おしゃぶり昆布	1.5	2							塩	0.1	0.1			
	かたくちいわし	2.2	3															
	三温糖	0.6	0.8															
	しょうゆ	0.3	0.4															
	ごま	0.3	0.4															



夕方のおやつ	かおりおにぎり	ぽたぽた焼き	わかめおにぎり	ソフトサラダ	ゆかりおにぎり	ぽたぽた焼き

日(曜日)	3・31　日　（月）			4・18　日　（火）			5・19日　（水）			6・20日　（木）			7・21日　（金）			8・22　日　（土）		
昼食	ズッキーニの トマトスパゲティ 野菜スープ			ごはん 鶏肉のねぎ焼き ツナ海苔和え 豆腐のみそ汁			牛肉寿司 こんにゃく白和え キャベツのみそ汁			ごはん 夏野菜のかき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 冬瓜のすまし汁			7日七夕カレーライス 21日カレーライス 春雨サラダ			豚肉とオクラの 中華風丼 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
	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50
	油	0.2	0.3				米酢	3.8	5				鶏肉	27	36	豚肉	23	30
	塩	0.1	0.2	鶏肉	25	50	三温糖	2.6	3.5	かぼちゃ	15	20	たまねぎ	30	40	たまねぎ	34	45
	合挽ミンチ	14	18	白ねぎ	1.1	1.5	塩	0.1	0.2	コーン	14	18	かぼちゃ	26	35	キャベツ	16	25
	たまねぎ	49	65	生姜	0.2	0.3	牛肉	20	25	ちくわ	10	13	にんじん	7.5	10	オクラ	8	10
	にんじん	7.5	10	にんにく	0.1	0.2	ごぼう	12	16	青のり	0.1	0.1	りんご	7.5	10	にんじん	4	5
	ズッキーニ	7.5	10	片栗粉	4	5.4	にんじん	8	10	しょうゆ	2	3	セロリ	1.6	2	ごま油	0.5	0.6
	油	0.5	0.6	しょうゆ	1.9	2.5	ごま	1.2	1.5	塩	0.1	0.1	生姜	0.2	0.3	中華だし	0.3	0.4
	トマトピューレー	15	20	三温糖	1.5	2	油	0.5	0.6	小麦粉	10	15	にんにく	0.1	0.2	酒	0.8	1
	ケチャップ	15	20	米酢	1.5	2	酒	1.6	2	水	7.5	10	豆乳	23	30	しょうゆ	0.2	0.3
	三温糖	0.2	0.3	みりん	1.2	1.6	三温糖	1.2	1.5	油	2.3	3	油	0.5	0.6	オイスターソース	2	3
	塩	0.1	0.1	ごま油	0.2	0.3	しょうゆ	1.6	2				ケチャップ	3.8	5	片栗粉	1.1	1.5
	米粉	1.1	1.5				みりん	2	2.5	きゅうり	23	30	ウスターソース	2	2.7	水	60	80
	水	38	50	キャベツ	19	25				にんじん	7.5	10	しょうゆ	2.3	3			
				えのき	7.5	10	木綿豆腐	17	23	生わかめ	2	2.7	三温糖	1.9	2.5	生わかめ	1.2	1.6
	じゃがいも	15	20	にんじん	6	8	小松菜	11	15	ちりめんじゃこ	2.6	3.5	クミン	0.3	0.4	たまねぎ	7.5	10
	たまねぎ	7.5	10	ツナ	8	11	糸こんにゃく	9	12	米酢	1.2	1.5	カレー粉	0.2	0.3	中華だし	0.5	0.6
	パセリ	0.1	0.2	焼き海苔	0.1	0.2	にんじん	3.8	5	薄口しょうゆ	1.2	1.5	米粉	2	2.5	塩	0.1	0.1
	コンソメ	0.5	0.6	しょうゆ	0.6	0.8	みそ	0.8	1	三温糖	0.6	0.8	水	2	2.5	水	90	120
	塩	0.1	0.1				三温糖	0.8	1				7日					
	水	90	120	豆腐	23	30	しょうゆ	0.8	1	冬瓜	19	25	星のコロッケ	30	30			
				たまねぎ	7.5	10				三つ葉	1.1	1.5	油	0.8	1			
				ほうれん草	2.3	3	キャベツ	10	15	薄口しょうゆ	1.6	2.1						
				みそ	3.5	4.6	たまねぎ	10	15	削り節	1.5	2	キャベツ	7.5	10			
				削り節	1.6	2	ねぎ	2.3	3	昆布	0.5	0.6	きゅうり	7.5	10			
				昆布	0.5	0.6	みそ	3.5	4.6	水	90	120	オクラ	3.8	5			
				水	90	120	削り節	1.6	2				にんじん	3.8	5			
							昆布	0.5	0.6				ハム	4	5.5			
							水	90	120				春雨	3.2	4			
													ごま	1.6	2			
													米酢	1.4	1.8			
													薄口しょうゆ	1.4	1.8			
													三温糖	0.6	0.7			
おやつ	牛乳 菜飯のおにぎり			お茶 米粉のきなこ蒸しパン			牛乳 焼きとうもろこし			牛乳 シュガーラスク			牛乳 7日星のドーナツ 21日焼きドーナツ			お茶 米粉パンのジャムサンド		
	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	米粉	11	14	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米粉パン	20	40
				ベーキングパウ	0.5	0.6							ホットケーキミックス	11	15	いちごジャム	1.5	2
	米	40	50	きな粉	1.7	2.3	とうもろこし	90	120	バケット	16	24	豆腐	11	15			
	小松菜	7.5	10	三温糖	4.5	6	しょうゆ	0.2	0.2	マーガリン	1.6	2	豆乳	0.9	1.2			
	ちりめんじゃこ	2.6	3.5	豆乳	12.0	16.0				グラニュー糖	1.6	2	三温糖	4.5	6			
	ごま	0.8	1.1	油	1.9	2.5							油	0.8	1			
	しょうゆ	0.1	0.2										ココア	0.1	0.2			
	ごま油	0.1	0.2										粉砂糖	0.1	0.2			
	塩	0.1	0.1										7日					
													小麦粉	6	8			
													マーガリン	3.8	5			
													三温糖	2.3	3			
夕方のおやつ	ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぽたぽた焼き			ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			ぽたぽた焼き		