2023年9月　献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	11・25　日　（月）			12・26　日　（火）			13・27　日　（水）			14・28　日　（木）			1・15・29　日　（金）			2・16・30　日　（土）		
昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白和え かきたま汁			ごはん サンマの蒲焼き セロリのサラダ きのこのみそ汁			麻婆豆腐丼 小松菜のごまえび和え			ロールパン クリームシチュー じゃこのサラダ			和風パスタ ひじきとツナのサラダ			プルコギ風丼 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
	米	40	50	米	40	50	米	40	50	ロールパン	20	40	スパゲティ	30	40	米	40	50
							豚ミンチ	23	30				ベーコン	12	17	牛肉	19	25
	鶏肉	25	50	サンマ	33	45	木綿豆腐	38	50	鶏肉	26	35	たまねぎ	41	55	たまねぎ	23	35
	にんにく	0	0	みりん	1.4	1.8	たまねぎ	19	25	たまねぎ	30	40	小松菜	9	12	もやし	15	20
	しょうゆ	2	3	しょうゆ	1.1	1.4	にんじん	7.5	10	じゃがいも	32	43	にんにく	0.1	0.2	にんじん	7.5	10
	マーマレード	7	8	三温糖	0.4	0.5	れんこん	7.5	10	にんじん	5	7	油	0.5	0.6	糸こんにゃく	7.5	10
	水	7	9	片栗粉	4.5	6	ねぎ	3.8	5	パセリ	0.1	0.2	薄口しょうゆ	1.6	2.1	ニラ	1.5	2
				片栗粉	0.1	0.2	生姜	0.2	0.3	油	0.5	0.6	削り節	3.8	5	ごま	0.8	1
	木綿豆腐	20	25	水	2.3	3	にんにく	0.1	0.1	牛乳	53	70	昆布	0.5	0.6	にんにく	0.5	0.6
	小松菜	11	15				ごま油	0.5	0.6	コンソメ	0.5	0.6	水	90	120	ごま油	0.5	0.6
	糸こんにゃく	4	5	キャベツ	16	20	みそ	2.5	3.3	塩	0.1	0.1				しょうゆ	2.3	3
	にんじん	4	5	きゅうり	11	15	三温糖	1.4	1.8	米粉	1.5	2	ひじき	0.8	1.1	三温糖	0.8	1
	みそ	1	1	にんじん	7.5	10	しょうゆ	1.2	1.5	水	1.5	2	にんじん	7.5	10	酒	0.4	0.5
	しょうゆ	1	1	セロリ	3.2	4	酒	0.4	0.5				きゅうり	15	20	みりん	0.4	0.5
	三温糖	0	1	ごま	1.2	1.5	片栗粉	2.3	3	きゅうり	17	23	ツナ	9	12	塩	0.1	0.1
				薄口しょうゆ	0.9	1.2	水	38	50	にんじん	11	14	米酢	0.9	1.2			
	卵	10	13	米酢	0.9	1.2				ちりめんじゃこ	3.8	5	しょうゆ	0.9	1.2	生わかめ	0.8	1.1
	大根	8	10	三温糖	0.4	0.5	小松菜	15	20	生わかめ	1.2	1.6	三温糖	0.3	0.4	たまねぎ	11	15
	三つ葉	1	1				キャベツ	11	15	米酢	1.1	1.5				中華だし	0.5	0.6
	片栗粉	1	1	しめじ	3.8	5	えのき	7.5	10	しょうゆ	0.8	1				塩	0.1	0.1
	薄口しょうゆ	2	2	えのき	3.8	5	さくらえび	3	4	三温糖	0.4	0.5				水	90	120
	削り節	2	2	生わかめ	1.1	1.5	ごま	1.1	1.5	塩	0.1	0.1						
	昆布	1	1	みそ	3.5	4.6	薄口しょうゆ	0.5	0.6									
	水	90	120	削り節	1.6	2	三温糖	0.1	0.1									
				昆布	0.5	0.6												
				水	90	120												
													牛乳　カルシウム小魚					
おやつ	牛乳 ピザまん			牛乳 きなこクリームサンド			お茶 梨			牛乳 サケのおにぎり			1日米粉クッキー 15日さつま芋クッキー 29日さつま芋のおやき			お茶 りんごの蒸しパン		
	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	梨	65	70	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米粉	15	20
																ベーキングパウダー	0.7	0.9
	小麦粉	20	25	食パン	15	30				米	20	30	かたくちいわし	2.3	3	三温糖	6.8	9
	ドライイースト	0.2	0.3	きな粉	2.3	3				サケ	15	20	三温糖	0.8	1	豆乳	15	20
	ベーキングパウダー	0.6	0.8	三温糖	1.5	2				ごま	0.2	0.3	しょうゆ	0.4	0.5	油	2.6	3.5
	三温糖	0.4	0.5	豆乳	3.8	5				塩	0.1	0.1	ごま	0.1	0.2	りんご	11	15
	塩	0.2	0.2										1日米粉クッキー	15	20	29日		
	水	11	14										15日ホットケーキミックス	15	20	さつまいも	30	40
	ピザチーズ	5.6	7.5										マーガリン	2.5	3.3	白玉粉	6.2	9.5
	たまねぎ	11	15										豆乳	2	2.7	三温糖	3.1	4.7
	ピーマン	1.5	2										三温糖	2	2.7	ごま	1.1	1.5
	ケチャップ	3.6	4.8										さつま芋	15	20	水	0.3	0.5
							みんな 一緒やデー											
夕方のおやつ	わかめおにぎり			ぽたぽた焼き			ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぽたぽた焼き		

日(曜日)	4 日 (月)			5･19 日 (火)			6･20 日 (水)			7･21 日 (木)			8･22 日 (金)			9 日 (土)		
昼食	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 胡瓜の塩昆布和え 豆腐のすまし汁			菜飯 サケの塩焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁			カレーライス 青菜のおかか和え			ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁			ジャージャー麺 キャベツとりんごの和え物			あんかけそぼろ丼 じゃが芋のみそ汁		
	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	米	40	50	米	40	50	米	40	50	中華麺	45	60	米	40	50
				小松菜	7.5	10	豚肉	23	30				豚ミンチ	19	25	鶏ミンチ	23	30
	鶏肉	25	50	ちりめんじゃこ	2.6	3.5	たまねぎ	34	45	木綿豆腐	34	45	たまねぎ	30	40	たまねぎ	23	30
	生姜	0.2	0.3	ごま	0.8	1.1	さつま芋	25	32	牛肉	19	25	にんじん	11	15	もやし	10	15
	にんにく	0.1	0.2	しょうゆ	0.1	0.2	にんじん	7.5	10	たまねぎ	23	30	れんこん	11	15	にんじん	7.5	10
	しょうゆ	1.1	1.5	ごま油	0.1	0.2	りんご	7.5	10	にんじん	7.5	10	しめじ	9	11	チンゲン菜	2.3	3
	マヨドレ	1.3	1.7	塩	0.1	0.1	セロリ	1.6	2	糸こんにゃく	7.5	10	コーン	3.6	4.9	油	0.5	0.6
	コーンフレーク	3.8	5				生姜	0.1	0.2	ねぎ	3.8	5	生姜	0.5	0.6	しょうゆ	1.5	2
				サケ	25	50	にんにく	0.1	0.2	油	0.5	0.6	にんにく	0.5	0.6	みりん	0.8	1
	きゅうり	19	25	塩	0.1	0.1	油	0.5	0.6	しょうゆ	1.7	2.2	ごま油	0.5	0.6	酒	0.8	1
	キャベツ	11	15				ケチャップ	4.5	6	三温糖	0.8	1.1	みそ	3.2	4	削り節	1.5	2
	にんじん	7.5	10	ごぼう	14	18	ウスターソース	2.3	3	酒	0.6	0.8	しょうゆ	2.4	3	昆布	0.5	0.6
	ごま	0.6	0.8	きゅうり	9	12	三温糖	2.3	3	みりん	0.6	0.8	三温糖	1.1	1.5	水	90	120
	塩昆布	0.5	0.6	にんじん	6	8	しょうゆ	2.3	3	削り節	1.6	2	片栗粉	1.6	2			
	しょうゆ	0.8	1	ツナ	8.2	11	クミン	0.3	0.4	昆布	0.5	0.6	水	75	100	じゃが芋	11	15
	ごま油	0.2	0.3	マヨドレ	3	3.4	カレー粉	0.2	0.3	水	38	50				たまねぎ	7.5	10
				しょうゆ	0.3	0.4	米粉	2.3	3				りんご	19	25	みそ	3.5	4.6
	豆腐	23	30	三温糖	0.2	0.3	豆乳	24	32	かぼちゃ	15	20	キャベツ	11	15	削り節	1.6	2
	生わかめ	0.8	1.1				水	15	20	たまねぎ	10	15	きゅうり	11	15	昆布	0.5	0.6
	薄口しょうゆ	1.6	2.1	キャベツ	15	20				みそ	3.5	4.6	米酢	1.1	1.5	水	90	120
	削り節	1.5	2	たまねぎ	7.5	10	小松菜	17	23	削り節	1.6	2	三温糖	0.5	0.6			
	昆布	0.5	0.6	ねぎ	2.3	3	キャベツ	11	15	昆布	0.5	0.6	油	0.1	0.2			
	水	90	120	みそ	3.5	4.6	えのき	7.5	10	水	90	120	塩	0.1	0.1			
				削り節	1.6	2	かつお節	0.8	1.1									
				昆布	0.5	0.6	しょうゆ	0.5	0.6									
				水	90	120	三温糖	0.2	0.3									

＊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 クラッカーサンド			牛乳 コロコロ芋			お茶 米粉のブラウニー			牛乳 じゃこトースト			牛乳 8日おこわおにぎり 22日おはぎ			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
	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米粉	10	13	牛乳	100	130	牛乳	100	130	オレンジ	38	50
							三温糖	10	13									
	クラッカー	12	16	さつまいも	38	45	片栗粉	1.4	1.8	食パン	15	30	米	15	20			
	いちごジャム	3.8	5	寒天	0.9	1.2	ココア	1.5	2	ちりめんじゃこ	3	4	もち米	15	20			
				水	19	25	ベーキングパウダー	1.1	1.4	マヨドレ	3	4	焼き豚	8	10			
				三温糖	5.3	7	油	4.5	6	米酢	0.3	0.5	にんじん	3.9	5.8			
				塩	0.1	0.1	木綿豆腐	27	36	青のり	0.1	0.1	椎茸	3	4	**22日**		
													油	0.3	0.4	米	9.8	15
													酒	0.8	0.6	もち米	9.8	15
													薄口しょうゆ	0.4	0.5	つぶあん	7.5	10
													三温糖	0.1	0.2	きな粉	2.3	3
													塩	0.1	0.1	三温糖	1.9	2.5

みんな
一緒やデー

夕方のおやつ	ソフトサラダ	わかめおにぎり	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