

2023年12月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	11日 (月)			12・26日 (火)			13・27日 (水)			14日 (木)			1・15日 (金)			2・16日 (土)		
昼食	ミートスパゲッティー セロリのサラダ			ロールパン クリームシチュー 白菜のツナ和え			麻婆豆腐丼 小松菜のじゃこマヨサラダ			ごはん ブリと大根の煮付け 水菜とハムの甘酢和え 豆腐のみそ汁			ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーのじゃこ炒め 白菜のすまし汁			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
	スパゲティ	40	50	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50
		0	0.2				豚ミンチ	23	30									
	塩	0.1	0.1	鶏肉	26	35	木綿豆腐	38	50	ブリ	30	50	鶏肉	25	50	たまねぎ	26	35
	合挽ミンチ	14	18	たまねぎ	30	40	たまねぎ	19	25	大根	64	80	しょうゆ	1.2	1.6	にんじん	7.5	10
	たまねぎ	64.0	80	じゃがいも	32	43	にんじん	7.5	10	三温糖	2.4	3	みりん	1.2	1.6	にんにく	0.3	0.4
	にんじん	20.0	25	にんじん	5	7	れんこん	7.5	10	しょうゆ	2.4	3	酒	0.7	0.8	ケチャップ	8	10
	エリンギ	9.0	12	油	0.5	0.6	ねぎ	3.8	5	酒	0.8	1				ウスターソース	4	5
	油	0.5	1	牛乳	53	70	生姜	0.2	0.3	みりん	0.8	1	ブロッコリー	15	20	コンソメ	0.4	0.5
	トマトピューレー	18.0	22	コンソメ	0.5	0.6	にんにく	0.1	0.1	削り節	1.6	2	にんじん	11	15	しょうゆ	0.8	1
	ケチャップ	14.0	17.0	塩	0.1	0.1	ごま油	0.5	0.6	昆布	0.5	0.6	ちりめんじゃこ	4.5	6	三温糖	0.8	1
	三温糖	0.2	0	米粉	1.5	2	みそ	2.5	3.3	水	4	5	にんにく	0.1	0.2	塩	0.1	0.1
	米粉	2.0	3	水	1.5	2	三温糖	1.4	1.8				油	0.2	0.3	油	0.5	0.6
	水	2.0	3				しょうゆ	1.2	1.5	もやし	15	20	しょうゆ	0.4	0.5	米粉	2.3	3
				白菜	23	30	酒	0.4	0.5	水菜	11	15	塩	0.1	0.1	水	90	120
	キャベツ	16	20	きゅうり	14	20	片栗粉	2.3	3	にんじん	7.5	10						
	きゅうり	11	15	ツナ	7.5	10	水	38	50	ハム	6	8	たまねぎ	11	10	じゃが芋	15	20
	にんじん	7.5	10	三温糖	0.4	0.6				ごま	0.5	0.6	白菜	9	5	にんじん	7.5	10
	セロリ	3	4	しょうゆ	0.8	1	ちりめんじゃこ	3.8	5	米酢	1.5	2	薄口しょうゆ	1.4	1.9	コンソメ	0.5	0.6
	ごま	1	2	米酢	0.8	1	小松菜	15	20	しょうゆ	1.1	1.7	削り節	1.6	2	塩	0.1	0.1
	薄口しょうゆ	0.9	1	ごま油	0.4	0.5	キャベツ	11	15	三温糖	0.4	0.5	昆布	0.5	0.6	水	90	120
	米酢	0.9	1				きゅうり	7.5	10	ごま油	0.2	0.3	水	90	120			
	三温糖	0.4	1				マヨドレ	2.6	3.4									
							しょうゆ	0.2	0.3	豆腐	23	30						
						三温糖	0.1	0.2	わかめ	0.8	1.1							
									みそ	3	4							
									削り節	1.5	2							
									昆布	0.5	0.6							
									水	90	120							
おやつ	牛乳 みかん			牛乳 きつねおにぎり			牛乳 大根もち風			お茶 ぶどうの寒天ゼリー			牛乳 ホットドック			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	牛乳	100	130	ぶどうジュース	32	40	牛乳	100	130	オレンジ	75	100
										水	24	30						
	みかん	40	80	米	26	35	大根	28	35	三温糖	5.6	7	ロールパン	20	40			
				油揚げ	7.5	10	ねぎ	1.6	2	寒天	0.5	0.6	ウインナー	6	8			
				三温糖	3.8	5	さくらえび	3.8	5				キャベツ	7.5	10			
				しょうゆ	3.8	5	上新粉	5.6	7.5				ケチャップ	1.5	2			
				削り節	0.8	1	白玉粉	5.6	7.5									
				昆布	0.2	0.3	しょうゆ	1.6	2									
			水	7.5	10	塩	0.1	0.1										
			ごま	0.5	0.6	ごま油	0.4	0.5										
						ぬるま湯	12	15										
夕方のおやつ	わかめおにぎり			ソフトサラダ			かおりおにぎり			ソフトサラダ			ゆかりおにぎり			ぼたぼた焼き		

みんな
一緒にやデー

日(曜日)	4・18日 (月)			5・19日 (火)			6・20日 (水)			7・21日 (木)			8・22日 (金)			9・23日 (土)		
昼食	ごはん カレイのオーロラ焼き 春雨サラダ 卵スープ			牛肉寿司 ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁			みそラーメン 青菜のえびサラダ			チキンカレー ひじきのサラダ			ごはん サケの香草焼き 白菜のお浸し かぼちゃのみそ汁			鶏丼 油揚げのみそ汁		
	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	中華麺	50	60	米	40	50	米	40	50	米	40	50
	カレイ	25	50	米酢	3.8	5	豚肉	15	20	鶏肉	26	35	サケ	25	50	鶏肉	23	30
	マヨドレ	1.5	2	三温糖	2.9	3.8	キャベツ	21	26	たまねぎ	40	50	にんにく	0.1	0.2	たまねぎ	30	40
	ケチャップ	1.5	2	塩	0.2	0.3	にんじん	9.7	15	じゃが芋	21	28	パセリ	0.2	0.3	キャベツ	19	25
	ハム	8	10	牛肉	20	25	生姜	0.3	0.6	にんじん	7.5	10	しょうゆ	0.8	1	にんじん	15	20
	春雨	4	5	ごぼう	16	20	ねぎ	1.2	1.8	りんご	10	13	酒	0.7	0.9	ねぎ	2.3	3
	キャベツ	11	15	にんじん	16	20	油	0.5	0.6	セロリ	1.5	2	生姜	0.4	0.5	生姜	0.4	0.5
	きゅうり	16	20	ごま	1.2	1.5	みそ	6	8	生姜	0.2	0.2	油	0.5	0.6	油	0.5	0.6
	にんじん	4	5	油	0.5	0.6	塩	0.1	0.1	にんにく	0.2	0.2	白菜	34	30	しょうゆ	2.6	3.5
	米酢	1.6	2	酒	1.6	2	削り節	1.5	2	油	0.5	0.6	キャベツ	7.5	10	三温糖	1.1	1.5
	薄口しょうゆ	1.2	1.5	三温糖	0.8	1	昆布	0.8	1	ケチャップ	3	4	きゅうり	7.5	10	酒	0.8	1
	三温糖	0.8	1	しょうゆ	1.6	2	水	140	180	ウスターソース	2.3	3	しょうゆ	1.2	1.5	みりん	0.8	1
	ごま油	0.4	0.5	みりん	2	2.5	小松菜	15	20	しょうゆ	2.3	3	花かつお	0.8	1	片栗粉	2.3	3
	豆腐	23	30	キャベツ	20	25	えのき	11	15	三温糖	2.3	3	かぼちゃ	15	20	塩	0.1	0.1
	卵	15	20	ほうれん草	15	20	にんじん	7.5	10	カレー粉	0.2	0.3	たまねぎ	10	15	削り節	1.5	2
	しめじ	2.3	3	にんじん	4	5	さくらえび	2.3	3	クミン	0.3	0.4	みそ	3	4	昆布	0.5	0.6
	中華だし	0.6	0.8	ごま	0.8	1	薄口しょうゆ	0.5	0.6	豆乳	23	30	削り節	1.6	2	水	11	15
	塩	0.1	0.2	しょうゆ	0.6	0.8	三温糖	0.1	0.1	米粉	1.9	2.5	昆布	0.5	0.6	油揚げ	4.5	6
水	90	120	三温糖	0.2	0.3				水	45	60	水	90	120	たまねぎ	11	15	
			大根	11	15				ひじき	2	2.6	塩	0.1	0.2	みそ	3	4	
			たまねぎ	11	15				きゅうり	11	15				削り節	1.6	2	
			薄口しょうゆ	1.4	1.9				にんじん	7.5	10				昆布	0.5	0.6	
			削り節	1.6	2				ツナ	8.3	11				水	90	120	
			昆布	0.5	0.6				ごま	0.8	1							
			水	90	120				マヨドレ	2.6	3.4							
									しょうゆ	0.3	0.4							

*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、おやつ用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 りんごのケーキ			牛乳 じゃがちー			お茶 米粉のブラウニー			牛乳 じゃこマヨトースト			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	牛乳	100	130	米粉	10	13	牛乳	100	130	じゃが芋	45	60	
	クラッカー	12	16	りんご	8	10	じゃがいも	45	60	三温糖	10	13	食パン	15	30	油	0.8	1	
	いちごジャム	3.8	5	小麦粉	12	15	粉チーズ	2.1	3	片栗粉	1.4	1.8	ちりめんじゃこ	2.6	3.5	塩	0.1	0.1	
				卵	5.3	7.0	パセリ	0.4	0.5	ココア	1.5	2	マヨドレ	3.2	4.3				
				豆乳	5.3	7.0	片栗粉	0.7	1	ベーキングパウダー	1.1	1.4	米酢	0.3	0.5				
				バター	3.0	4.0	ケチャップ	4.8	6	油	4.5	6	青のり	0.1	0.1				
				三温糖	8	10				木綿豆腐	27	36							
				ベーキングパウダー	0.5	0.6													
	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		

みんな
一緒やデー

