# 2024年1月　献立表

もずめこども園・もずめクラブ

| 日(曜日) | 15・29　日　（月） | | | 16・30　日　（火） | | | 17・31　日　（水） | | | 18　日　（木） | | | 5・19　日　（金） | | | 6・20　日　（土） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ごはん<br>ごもくきんぴら<br>豆腐のみそ汁 | | | 大根カレー<br>白菜の甘酢和え | | | わかめうどん<br>かぶの和風サラダ | | | ごはん<br>鶏肉のコーンフレーク焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>大根のみそ汁 | | | ごはん　ブリの照り焼き<br>なます　ごまめ<br>5日七草汁<br>19日わかめのすまし汁 | | | プルコギ風丼<br>白菜のスープ | | |
| | 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 |
| | 米 | 40 | 50 | 米 | 40 | 50 | うどん | 70 | 100 | 米 | 40 | 50 | 米 | 40 | 50 | 米 | 40 | 50 |
| | | | | 鶏肉 | 26 | 35 | 牛肉 | 20 | 25 | | | | | | | 牛肉 | 19 | 25 |
| | 豚肉 | 26 | 35 | たまねぎ | 32 | 40 | たまねぎ | 23 | 30 | 鶏肉 | 25 | 50 | ブリ | 25 | 50 | たまねぎ | 23 | 35 |
| | ごぼう | 23 | 30 | じゃが芋 | 23 | 30 | にんじん | 4 | 6 | 生姜 | 0.2 | 0.3 | しょうゆ | 1.3 | 1.7 | もやし | 15 | 20 |
| | にんじん | 11 | 15 | 大根 | 19 | 25 | 生わかめ | 1.2 | 1.6 | にんにく | 0.1 | 0.2 | みりん | 0.7 | 1.1 | にんじん | 7.5 | 10 |
| | 糸こんにゃく | 16 | 20 | にんじん | 11 | 15 | 薄口しょうゆ | 2.6 | 3.5 | しょうゆ | 1.1 | 1.5 | 三温糖 | 0.6 | 0.9 | 糸こんにゃく | 7.5 | 10 |
| | 油揚げ | 12 | 15 | りんご | 75 | 10 | みりん | 1.2 | 1.6 | マヨドレ | 1.3 | 1.7 | 酒 | 0.4 | 0.6 | ニラ | 1.5 | 2 |
| | 生姜 | 0 | 1 | セロリ | 1.6 | 2 | 三温糖 | 0.3 | 0.4 | コーンフレーク | 3.8 | 5 | | | | ごま | 0.8 | 1 |
| | ごま | 1 | 1 | 生姜 | 0.1 | 0.2 | 削り節 | 1.6 | 2 | | | | 大根 | 15 | 20 | にんにく | 0.5 | 0.6 |
| | 油 | 1 | 1 | にんにく | 0.1 | 0.2 | 昆布 | 0.5 | 0.6 | ほうれん草 | 15 | 20 | きゅうり | 8 | 10 | ごま油 | 0.5 | 0.6 |
| | 酒 | 1 | 2 | 油 | 0.5 | 0.6 | 水 | 90 | 120 | キャベツ | 15 | 20 | にんじん | 4.8 | 6 | しょうゆ | 2.3 | 3 |
| | 三温糖 | 1 | 2 | ケチャップ | 3.4 | 4.5 | | | | えのき | 9 | 12 | ごま | 0.5 | 0.6 | 三温糖 | 0.8 | 1 |
| | しょうゆ | 2 | 3 | ウスターソース | 2.3 | 3 | ハム | 6 | 8 | かつお節 | 0.8 | 1.1 | 米酢 | 0.7 | 0.9 | 酒 | 0.4 | 0.5 |
| | みりん | 1 | 2 | しょうゆ | 2.3 | 3 | かぶ | 25 | 32 | しょうゆ | 0.6 | 0.7 | 三温糖 | 0.4 | 0.5 | みりん | 0.4 | 0.5 |
| | 削り節 | 2 | 2 | 三温糖 | 2.3 | 3 | きゅうり | 15 | 20 | 三温糖 | 0.2 | 0.3 | 塩 | 0.1 | 0.1 | 塩 | 0.1 | 0.1 |
| | 昆布 | 0 | 1 | カレー粉 | 0.2 | 0.3 | かつお節 | 1.1 | 1.5 | | | | | | | | | |
| | 水 | 38 | 50 | クミン | 0.3 | 0.4 | しょうゆ | 1.1 | 1.5 | 大根 | 11 | 15 | かたくちいわし | 4 | 5 | 白菜 | 7.5 | 10 |
| | | | | 豆乳 | 23 | 30 | 米酢 | 0.8 | 1 | さつま芋 | 12 | 15 | 三温糖 | 0.8 | 1 | えのき | 3.8 | 5 |
| | 豆腐 | 19 | 25 | 米粉 | 2 | 2.5 | 三温糖 | 0.2 | 0.3 | ねぎ | 1.5 | 2 | しょうゆ | 0.4 | 0.5 | 中華だし | 0.5 | 0.6 |
| | 白菜 | 8 | 10 | 水 | 4 | 5 | ごま油 | 0.2 | 0.3 | みそ | 3 | 4 | ごま | 0.5 | 0.8 | 塩 | 0.1 | 0.1 |
| | ねぎ | 2 | 2 | | | | | | | 削り節 | 1.5 | 2 | | | | 水 | 90 | 120 |
| | みそ | 3 | 4 | 白菜 | 19 | 25 | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | | | | | | |
| | 削り節 | 2 | 2 | ツナ | 8 | 11 | | | | 水 | 90 | 120 | | | | | | |
| | 昆布 | 1 | 1 | きゅうり | 8 | 10 | | | | | | | ⇓　1/5 | | | ⇓　1/19 | | |
| | 水 | 90 | 120 | にんじん | 4.8 | 6 | | | | | | | 七草 | 3.8 | 5 | かぶ | 20 | 25 |
| | | | | ごま | 0.5 | 0.6 | | | | | | | かまぼこ | 4.8 | 6.4 | 生わかめ | 0.8 | 1.1 |
| | | | | 米酢 | 0.7 | 0.9 | | | | | | | にんじん | 3.8 | 5 | 薄口しょうゆ | 1.4 | 1.9 |
| | | | | しょうゆ | 0.6 | 0.9 | | | | | | | 薄口しょうゆ | 1.4 | 1.9 | 削り節 | 1.5 | 2 |
| | | | | 三温糖 | 0.3 | 0.5 | | | | | | | 削り節 | 1.6 | 2.1 | 昆布 | 0.5 | 0.6 |
| | | | | | | | | | | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | 水 | 90 | 120 |
| | | | | | | | | | | | | | 水 | 90 | 120 | | | |
| おやつ | 牛乳<br>みかんのケーキ | | | お茶<br>抹茶ういろう | | | 牛乳<br>ツナみそおにぎり | | | 牛乳<br>きなこクリームサンド | | | 牛乳<br>蒸し芋きんとん | | | お茶<br>みかん | | |
| | 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 | 白玉粉 | 5 | 6.7 | 牛乳 | 100 | 130 | 牛乳 | 100 | 130 | 牛乳 | 100 | 130 | みかん | 40 | 80 |
| | | | | 水 | 30 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | みかん缶 | 10 | 13 | 片栗粉 | 5 | 6.7 | 米 | 24 | 32 | 食パン | 15 | 30 | さつま芋 | 38 | 50 | | | |
| | 小麦粉 | 15 | 20 | 上新粉 | 10 | 13 | ツナ | 11 | 14 | きな粉 | 2.3 | 3 | 白あん | 7 | 9.5 | | | |
| | 卵 | 7 | 9.3 | 三温糖 | 7 | 9.3 | みそ | 0.7 | 1 | 三温糖 | 1.5 | 2 | 豆乳 | 2 | 2.5 | | | |
| | 豆乳 | 7 | 9.3 | 抹茶 | 0.4 | 0.5 | しょうゆ | 0.3 | 0.4 | 豆乳 | 3.8 | 5 | 三温糖 | 0.2 | 0.3 | | | |
| | バター | 4 | 5.3 | | | | 三温糖 | 0.1 | 0.2 | | | | | | | | | |
| | 三温糖 | 8 | 10 | みんな<br>一緒やデー | | | | | | | | | | | | | | |
| | ベーキングパウダー | 0.6 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | かおりおにぎり | | | ソフトサラダ | | | ぽたぽた焼き | | |

| 日(曜日) | 22 日 （月） | | | 9・23 日 （火） | | | 10・24日 （水） | | | 11・25 日 （木） | | | 12・26 日 （金） | | | 13・27日 （土） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | 天津丼<br>白菜の海苔和え | | | サケのクリームパスタ<br>ひじきとちくわのサラダ | | | 菜飯<br>肉豆腐<br>里芋のみそ汁 | | | ごはん<br>鶏肉の香草焼き<br>春菊と納豆の和え物<br>かぶのすまし汁 | | | ロールパン<br>ビーフシチュー<br>小魚サラダ | | | 厚揚げの丼<br>わかめのみそ汁 | | |
| | 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 | スパゲティ | 30 | 40 | 米 | 40 | 50 | 米 | 40 | 50 | ロールパン | 20 | 40 | 米 | 40 | 50 |
| | 豚肉 | 26 | 35 | サケ | 23 | 30 | 小松菜 | 7.5 | 10 | | | | | | | 豚ミンチ | 26 | 35 |
| | 卵 | 15 | 20 | たまねぎ | 38 | 50 | ちりめんじゃこ | 2.6 | 3.5 | 鶏肉 | 25 | 50 | 牛肉 | 21 | 28 | 厚揚げ | 23 | 30 |
| | たまねぎ | 26 | 35 | じゃが芋 | 23 | 30 | ごま | 0.8 | 1.1 | にんにく | 0.1 | 0.2 | たまねぎ | 45 | 60 | たまねぎ | 26 | 35 |
| | にんじん | 7.5 | 10 | にんじん | 7.5 | 10 | しょうゆ | 0.1 | 0.2 | パセリ | 0.2 | 0.3 | にんじん | 34 | 45 | にんじん | 3.8 | 5 |
| | しめじ | 6 | 8 | ほうれん草 | 3.8 | 5 | ごま油 | 0.1 | 0.2 | しょうゆ | 0.8 | 1 | じゃがいも | 3.8 | 5 | 小松菜 | 3.8 | 5 |
| | ねぎ | 3.8 | 5 | 油 | 0.5 | 0.6 | 塩 | 0.1 | 0.1 | 酒 | 0.7 | 0.9 | しめじ | 5 | 6 | 生姜 | 0.2 | 0.3 |
| | ごま油 | 0.5 | 0.6 | 牛乳 | 45 | 60 | | | | | | | 油 | 0.5 | 0.6 | 油 | 0.5 | 0.6 |
| | しょうゆ | 0.8 | 1 | コンソメ | 0.6 | 0.8 | 牛肉 | 23 | 30 | 小松菜 | 15 | 20 | デミグラスソース | 14 | 18 | しょうゆ | 1.7 | 2.2 |
| | 米酢 | 0.6 | 0.8 | 塩 | 0.1 | 0.1 | 焼き豆腐 | 38 | 50 | 春菊 | 7.5 | 10 | トマトピューレ | 3.8 | 5 | 三温糖 | 0.3 | 0.4 |
| | 中華だし | 0.5 | 0.6 | 米粉 | 2 | 2.5 | たまねぎ | 26 | 30 | にんじん | 10 | 16 | ウスターソース | 0.5 | 0.7 | 片栗粉 | 0.9 | 1.2 |
| | 三温糖 | 0.5 | 0.6 | 水 | 2 | 2.5 | 白菜 | 11 | 15 | 挽きわり納豆 | 6 | 9 | 三温糖 | 0.5 | 0.7 | 削り節 | 1.5 | 2 |
| | 塩 | 0.1 | 0.1 | | | | にんじん | 5.3 | 7 | しょうゆ | 1.1 | 1.5 | コンソメ | 0.4 | 0.5 | 昆布 | 0.5 | 0.6 |
| | 片栗粉 | 1.6 | 2 | ひじき | 1.6 | 2.1 | 糸こんにゃく | 5.3 | 7 | かつお節 | 0.8 | 1.1 | 米粉 | 2.3 | 3 | 水 | 38 | 50 |
| | 水 | 90 | 120 | きゅうり | 12 | 16 | 油 | 0.5 | 0.6 | | | | 水 | 2.3 | 3 | | | |
| | | | | にんじん | 7.5 | 10 | しょうゆ | 1.8 | 2 | かぶ | 11 | 15 | | | | 生わかめ | 1.4 | 1.8 |
| | 白菜 | 15 | 20 | ちくわ | 6 | 8 | みりん | 0.8 | 1 | かまぼこ | 4.8 | 6.4 | きゅうり | 19 | 25 | たまねぎ | 11 | 15 |
| | キャベツ | 11 | 15 | ごま | 0.8 | 1 | 三温糖 | 0.8 | 1 | ねぎ | 2.3 | 3 | キャベツ | 15 | 20 | みそ | 3 | 4 |
| | えのき | 7.5 | 10 | マヨドレ | 2.6 | 3.4 | 酒 | 0.6 | 0.7 | 薄口しょうゆ | 1.4 | 1.9 | 生わかめ | 2 | 2.7 | 削り節 | 1.5 | 2 |
| | ツナ | 8 | 11 | しょうゆ | 0.3 | 0.4 | 削り節 | 1.5 | 2 | 削り節 | 1.5 | 2 | ちりめんじゃこ | 2.6 | 3.5 | 昆布 | 0.5 | 0.6 |
| | 焼き海苔 | 0.2 | 0.3 | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | 昆布 | 0.5 | 0.6 | 米酢 | 1.2 | 1.5 | 水 | 90 | 120 |
| | しょうゆ | 0.4 | 0.5 | | | | 水 | 32 | 50 | 水 | 90 | 120 | 薄口しょうゆ | 1.2 | 1.5 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 三温糖 | 0.6 | 0.8 | | | |
| | | | | | | | 里芋 | 11 | 15 | みんな<br>一緒やデー | | | | | | | | |
| | | | | | | | たまねぎ | 7.5 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | ねぎ | 2.3 | 3 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | みそ | 3 | 4 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 削り節 | 1.5 | 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 水 | 90 | 120 | | | | | | | | | |
| おやつ | 牛乳<br>芋のおやき | | | 牛乳<br>ポンデケージョ | | | 牛乳<br>エビマヨトースト | | | お茶<br>もずめおせんざい | | | 牛乳<br>いちごの米粉ケーキ | | | お茶<br>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 | 豆乳 | 12 | 16 | 牛乳 | 100 | 130 | じゃが芋 | 45 | 60 |
| | | | | | | | | | | 片栗粉 | 2 | 2.6 | | | | 油 | 0.2 | 0.3 |
| | さつまいも | 30 | 40 | 白玉粉 | 16 | 20 | 食パン | 15 | 30 | 三温糖 | 1 | 1.3 | 米粉 | 14 | 18 | 塩 | 0.1 | 0.1 |
| | 白玉粉 | 6.2 | 9.5 | 牛乳 | 8 | 10 | マヨドレ | 3.3 | 4.5 | 小豆 | 0.4 | 0.5 | ベーキングパウダー | 0.8 | 1 | | | |
| | 三温糖 | 3.1 | 4.7 | 水 | 3.8 | 5 | さくらえび | 1.4 | 1.8 | こしあん | 7 | 9.5 | 豆乳 | 14 | 18 | | | |
| | ごま | 1.1 | 1.5 | ピザ用チーズ | 6 | 8 | 米酢 | 0.4 | 0.5 | 三温糖 | 0.8 | 1 | いちごジャム | 6 | 8 | | | |
| | 水 | 0.3 | 0.5 | ハム | 3 | 4 | 三温糖 | 0.2 | 0.3 | 水 | 32 | 43 | 三温糖 | 3.8 | 5 | | | |
| | | | | | | | | | | 塩 | 0.1 | 0.1 | 油 | 2.9 | 3.8 | | | |
| 夕方のおやつ | ゆかりおにぎり | | | ぽたぽた焼き | | | わかめおにぎり | | | ソフトサラダ | | | かおりおにぎり | | | ぽたぽた焼き | | |

＊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。