

2024年2月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	26日 (月)			13・27日 (火)			14・28日 (水)			15・29日 (木)			2・16日 (金)			3・17日 (土)		
昼食	ベーコンのクリームパスタ ヨーグルトサラダ			ごはん カレイのおろし煮 青菜のえび和え 卵のみそ汁			ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き りんごのサラダ 白菜のすまし汁			ごはん ブリの西京焼き 切干大根のマヨサラダ 豆腐のすまし汁			麻婆豆腐丼 白菜のツナ和え			中華丼 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
	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50
	ベーコン	16	20										豚ミンチ	26	35	豚肉	23	30
	クリームコーン	16	20	カレイ	25	50	鶏肉	25	50	ブリ	25	50	木綿豆腐	40	50	たまねぎ	23	30
	コーン	8	10	大根	21	30	ねぎ	3	4	みそ	1.3	1.7	たまねぎ	19	25	もやし	10	15
	たまねぎ	26	35	しょうゆ	1.5	2	みそ	3	4	みりん	0.8	1.1	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10
	小松菜	9.0	12	三温糖	0.8	1.1	酒	0.8	1	三温糖	0.2	0.3	れんこん	7.5	10	チンゲン菜	7.5	10
	にんじん	7.5	10	酒	4.5	6.5							ねぎ	3.8	5	椎茸	3.8	5
	牛乳	45	60	削り節	1.6	2	りんご	15	20	切干大根	5	6	生姜	0.2	0.3	油	0.5	0.6
	油	0.5	1	昆布	0.5	0.6	キャベツ	11	15	きゅうり	7.5	10	にんにく	0.1	0.1	中華だし	0.4	0.5
	コンソメ	0.5	0.7	水	6	8	きゅうり	11	15	にんじん	3.8	5	ごま油	0.5	0.6	しょうゆ	0.4	0.5
	塩	0.1	0				ちりめんじゃこ	3.8	5	ハム	7.5	10	みそ	2.5	3.3	片栗粉	0.9	1.2
	米粉	2.0	3	小松菜	15	20	米酢	1.1	1.5	マヨドレ	2.6	3.4	三温糖	1.4	1.8	水	38	50
				えのき	11	15	三温糖	0.5	0.6	しょうゆ	0.2	0.3	しょうゆ	1.2	1.5			
	キャベツ	16	20	にんじん	7.5	10	油	0.1	0.2	三温糖	0.1	0.2	酒	0.4	0.5	じゃが芋	11	15
	きゅうり	16	20	さくらえび	2.3	3							片栗粉	2.3	3	たまねぎ	7.5	10
	りんご	8	10	薄口しょうゆ	0.5	0.6				木綿豆腐	25	30	水	38	50	みそ	3.5	4.6
	みかん缶	7.5	10	三温糖	0.1	0.1	たまねぎ	10	11	生わかめ	0.8	1.1				削り節	1.6	2
	ヨーグルト	5	6				白菜	5	9	薄口しょうゆ	1.4	1.9	白菜	23	30	昆布	0.5	0.6
マヨドレ	2.7	3.6	卵	7.5	10	薄口しょうゆ	1.4	1.9	削り節	1.6	2	きゅうり	14	20	水	90	120	
			じゃがいも	14	18	削り節	1.6	2	昆布	0.5	0.6	ツナ	7.5	10				
			豆腐	11	15	昆布	0.5	0.6	水	90	120	三温糖	0.4	0.6				
			みそ	3.5	4.6	水	90	120				しょうゆ	0.8	1				
			削り節	1.6	2							米酢	0.8	1				
			昆布	0.5	0.6							ごま油	0.4	0.5				
			水	90	120													
おやつ	牛乳 コンソメポテト			牛乳 ジャムサンド			牛乳 ハートのパイ			牛乳 りんごのケーキ			お茶 豆乳くずもち			お茶 米粉のマーマレードケーキ		
	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	牛乳	100	130	豆乳	42	65	米粉	14	18
	じゃが芋	50	65	食パン	26	35	パイシート	14	22	りんご	8	10	片栗粉	7.2	11	ベーキングパウダー	0.8	1
	コンソメ	0.1	0.2	いちごジャム	6	8	グラニュー糖	0.8	1	小麦粉	12	15	三温糖	3.6	5.5	豆乳	14	18
	塩	0.1	0.1							卵	5.3	7	きな粉	2.5	3.9	マーマレード	6	8
									豆乳	5.3	7	三温糖	2.3	3.6	三温糖	3.8	5	
									バター	3	4				油	2.9	3.8	
									三温糖	8	10							
									ベーキングパウダー	0.5	0.6							
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> みんな 一緒にデー </div>																		
夕方の おやつ	ソフトサラダ			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			ぼたぼた焼き		

日(曜日)	5・19日 (月)			6・20日 (火)			7・21日 (水)			8・22日 (木)			9日 (金)			10・24日 (土)		
昼食	チャーシュー麺 キャベツとちくわのみそ和え			ロールパン さつま芋シチュー セロリのサラダ			ごはん 肉じゃが 大根のみそ汁			カレーライス ブロッコリーの和え物			ごはん サケのチーズ焼き ひじきの和え物 さつま芋のみそ汁			焼きビーフン 豆腐のスープ		
	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
	中華麺	50	65	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50	ビーフン	23	30
	焼き豚	12	15							豚肉	30	40				豚肉	23	30
	白菜	16	20	鶏肉	30	40	牛肉	30	40	たまねぎ	40	50	サケ	25	50	キャベツ	25	33
	もやし	8	10	さつまいも	30	40	じゃがいも	41	55	じゃが芋	30	40	チーズ	6	8	たまねぎ	23	30
	ねぎ	4	5	たまねぎ	30	40	たまねぎ	41	55	にんじん	7.5	10	しょうゆ	0.6	0.8	にんじん	11	15
	コンソメ	0.4	0.5	にんじん	7.5	10	にんじん	12	15	エリンギ	5	7				ねぎ	1.9	2.5
	薄口しょうゆ	2.3	3	パセリ	0.2	0.3	糸こんにゃく	7.5	10	りんご	10	13	ひじき	2	2.6	ごま油	0.5	0.6
	ごま油	0.5	0.6	油	0.5	0.6	油	0.5	0.6	セロリ	1.5	2	にんじん	7.5	10	中華だし	0.5	0.6
	削り節	1.5	2	牛乳	53	70	しょうゆ	3.2	4	生姜	0.2	0.2	きゅうり	15	20	酒	0.8	1
	昆布	0.5	0.6	コンソメ	0.4	0.6	三温糖	1.6	2	にんにく	0.2	0.2	ツナ	9	12	しょうゆ	1.4	1.8
	水	38	50	米粉	1.5	2	削り節	1.6	2	油	0.5	0.6	米酢	0.9	1.2	塩	0.1	0.1
				水	1.5	2	昆布	0.5	0.6	ケチャップ	3	4	しょうゆ	0.9	1.2			
	キャベツ	23	30				水	16	20	ウスターソース	2.3	3	三温糖	0.3	0.4	豆腐	23	30
	ちくわ	9	12	キャベツ	16	20				しょうゆ	2.3	3				たまねぎ	11	15
	にんじん	9	10	きゅうり	11	15	大根	11	15	三温糖	2.3	3	さつま芋	20	25	中華だし	0.5	0.6
	マヨドレ	2.6	3.4	にんじん	7.5	10	たまねぎ	11	15	カレー粉	0.2	0.3	たまねぎ	8	10	塩	0.1	0.1
	みそ	0.8	1	セロリ	3.2	4	生わかめ	0.8	1.1	クミン	0.3	0.4	みそ	3.5	4.6	水	90	120
	三温糖	0.1	0.2	ごま	1.2	1.5	みそ	3.5	4.6	豆乳	23	30	削り節	1.6	2			
				薄口しょうゆ	0.9	1.2	削り節	1.6	2	米粉	1.9	2.5	昆布	0.5	0.6			
			米酢	0.9	1.2	昆布	0.5	0.6	水	45	60	水	90	120				
			三温糖	0.4	0.5	水	90	120										
									ブロッコリー	20.0	25.0							
									にんじん	16	20							
									ツナ	8	11							
									米酢	0.8	1							
									しょうゆ	0.8	1							
									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。

	牛乳 かやくごはんおにぎり			牛乳 みかん			お茶 米粉のブラウニー			牛乳 じゃこトースト			牛乳 麩のラスク カルシウム小魚			お茶 豆乳プリン		
	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
おやつ	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米粉	10	13	牛乳	100	130	牛乳	100	130	プリンミックス	6.7	9
	米	25	30				三温糖	10	13							豆乳	60	80
	しめじ	4.5	6.3	みかん	40	80	片栗粉	1.4	1.8	食パン	15	30	焼き麩	3.8	5	三温糖	3	4
	油揚げ	4	5				ココア	1.5	2	ちりめんじゃこ	2.6	3.5	バター	3.8	5	水	1.5	2
	にんじん	3.9	4.8				ベーキングパウダー	1.1	1.4	マヨドレ	3.2	4.3	グラニュー糖	1.4	1.8			
	ごぼう	2.7	3.6				油	4.5	6	米酢	0.3	0.5						
	昆布	1	1.2				木綿豆腐	27	36	青のり	0.1	0.1	かたくちいわし	2.3	3			
	薄口しょうゆ	0.8	1										三温糖	0.8	1			
	酒	0.4	0.5										しょうゆ	0.4	0.5			
	削り節	0.6	0.8										ごま	0.1	0.2			
	昆布	0.2	0.2															
水	38	50																
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			ぼたぼた焼き			ゆかりおにぎり			ぼたぼた焼き		

みんな
一緒やデー

