

# 2024年5月 献立表

# もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	13・27 日 (月)			14・28 日 (火)			1・15・29 日 (水)			2・16・30 日 (木)			17・31 日 (金)			18 日 (土)		
昼食	ごはん すき焼き風煮 春キャベツのみそ汁			デミグラスソースの Pasta 切り干し大根と ツナのサラダ			ごはん ハンバーグ 春野菜サラダ ゆばのすまし汁			ごはん サケの塩焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐のみそ汁			カレーライス わかめとじゃこの酢の物			ジャージャー麺 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	40.0	50.0	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	45	60
				豚ミンチ	26	35							鶏肉	26	35	豚ミンチ	19	25
	牛肉	26.0	35.0	たまねぎ	45	60	豚ミンチ	28	37	サケ	25	50	たまねぎ	38	50	たまねぎ	30	40
	焼き豆腐	34.0	45.0	にんじん	7.5	10	豆腐	15	20	塩	0.1	0.2	じゃが芋	38	50	にんじん	11	15
	たまねぎ	26.0	30.0	じゃが芋	15	20	たまねぎ	19	25				にんじん	7.5	10	れんこん	11	15
	にんじん	11.0	15.0	油	0.5	0.6	蓮根	3.8	5	じゃが芋	20	25	りんご	7.5	10	しめじ	9	11
	糸こんにゃく	12.0	15.0	デミグラスソース	14	18	にんじん	3.8	5	にんじん	11	15	セロリ	1.5	2	生姜	0.5	0.6
	白葱	3.8	5.0	トマトピューレ	3.8	5	塩	0.1	0.1	ピーマン	7.5	10	生姜	0.2	0.2	にんにく	0.5	0.6
	油	0.5	0.6	ウスターソース	2.3	3	片栗粉	2.6	3.5	ごま	0.8	1	にんにく	0.2	0.2	ごま油	0.5	0.6
	しょうゆ	1.8	2.0	三温糖	0.5	0.7	ウスターソース	1.5	2	油	0.2	0.3	油	0.5	0.6	みそ	3.2	4
	みりん	0.8	1.0	コンソメ	0.4	0.5	ケチャップ	1.5	2	しょうゆ	0.8	1	ケチャップ	3	4	しょうゆ	2.4	3
	三温糖	0.8	1.0	米粉	2.3	3				三温糖	0.4	0.5	ウスターソース	2.3	3	三温糖	1.1	1.5
	酒	0.6	0.7	水	2.3	3	春キャベツ	20	25				しょうゆ	2.3	3	片栗粉	1.6	2
	かつお・昆布だし	32.0	50.0				アスパラガス	11	15	木綿豆腐	30	35	三温糖	2.3	3	水	75	100
				切干大根	3.7	4.8	にんじん	6	8	たまねぎ	7.5	10	カレー粉	0.2	0.3			
	春キャベツ	11.0	15.0	きゅうり	7.5	10	しょうゆ	0.4	0.5	生わかめ	0.8	1	クミン	0.3	0.4	じゃが芋	7.5	10
	たまねぎ	11.0	15.0	にんじん	6	8	三温糖	0.2	0.3	みそ	3	4	豆乳	26	35	生わかめ	0.8	1
	ほうれん草	4.0	5.0	ツナ	7.5	10	米酢	0.2	0.3	かつお・昆布だし	90	120	米粉	1.9	2.5	中華だし	0.5	0.6
みそ	3.0	4.0	マヨドレ	2.6	3.4							水	38	50	塩	0.1	0.1	
かつお・昆布だし	90.0	120.0	しょうゆ	0.2	0.3	ゆば	1.5	2							水	90	120	
			三温糖	0.1	0.2	三つ葉	1.5	2				ちりめんじゃこ	3.8	5				
						薄口しょうゆ	1.4	1.9				りんご	15	20				
						かつお・昆布だし	90	120				キャベツ	15	20				
												生わかめ	1.2	1.6				
												米酢	1.1	1.5				
												薄口しょうゆ	0.5	0.6				
												三温糖	0.5	0.6				
												ごま油	0.1	0.2				

\* 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ください。

おやつ	牛乳 肉まん			牛乳 ボンデケーキ			お茶 豆乳くずもち			牛乳 2日こいのぼりクッキー 16・30日 マーブルクッキー			牛乳 ジャムサンド			お茶 ゆかりおにぎり		
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	豆乳	42	65	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米	25	30	
			白玉粉	15	20	片栗粉	7.2	11							ゆかりふりかけ	0.1	0.2	
小麦粉	20	25	牛乳	4.5	6	三温糖	3.6	5.5	小麦粉	15	20	食パン	26	35				
ドライイースト	0.2	0.3	水	4.5	6	きな粉	2.5	3.9	三温糖	4.5	6	いちごジャム	6	8				
ベーキングパウダー	0.6	0.8	チーズ	4.5	6	三温糖	2.3	3.6	バター	6.7	9							
三温糖	0.4	0.5	ハム	4.5	6													
塩	0.2	0.2							小麦粉	15	20							
水	11	14	ごま油	0.1	0.2				三温糖	4.5	6							
焼き豚	9	12	しょうゆ	1.2	1.5				バター	6.7	9							
たまねぎ	4.8	6	三温糖	0.5	0.6				ココア	0.3	0.4							
椎茸	0.5	0.6	片栗粉	0.5	0.6													
生姜	0.2	0.3																

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 | | | ぼたぼた焼き | | | かおりおにぎり | | | ソフトサラダ | | | ぼたぼた焼き | | |

