

# 2024年6月 献立表

# もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	10・24 日 (月)			11・25 日 (火)			12・26 日 (水)			13・27 日 (木)			14・28 日 (金)			1・15・29 日 (土)		
昼食	ごはん カレイのおろし煮 青菜のえび和え 豆腐のみそ汁			きつねうどん じゃこの中華サラダ			麻婆豆腐丼 ささみの梅肉和え			ごはん サワラのチーズ焼き キャベツのツナ和え かきたま汁			ロールパン かぼちゃのシチュー キャベツとちくわのみそサラダ			鶏丼 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	40.0	50.0	うどん	75	100	米	40	50	米	40	50	ロールパン	20	40	米	40	50
				油揚げ	19	25	豚ミンチ	30	40							鶏肉	23	30
	カレイ	25.0	50.0	しょうゆ	1.2	1.5	木綿豆腐	38	50	サワラ	25	50	鶏肉	34	40	たまねぎ	30	40
	大根	21.0	30.0	三温糖	1	1.2	たまねぎ	19	25	チーズ	7.5	10	たまねぎ	30	40	キャベツ	19	25
	しょうゆ	1.5	2.0	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10	しょうゆ	0.6	0.8	かぼちゃ	32	43	にんじん	15	20
	三温糖	0.8	1.1	ねぎ	3.8	5	れんこん	7.5	10				にんじん	5	7	ねぎ	2.3	3
	酒	4.5	6.5	薄口しょうゆ	2.3	3	ねぎ	3.8	5	キャベツ	23	30	油	0.5	0.6	生姜	0.4	0.5
	かつお・昆布だし	6.0	8.0	三温糖	0.8	1.1	生姜	0.2	0.3	にんじん	4.5	6	牛乳	53	70	油	0.5	0.6
				みりん	1.4	1.8	にんにく	0.1	0.1	きゅうり	4.5	6	コンソメ	0.5	0.6	しょうゆ	2.6	3.5
	小松菜	15.0	20.0	かつお・昆布だし	90	120	ごま油	0.5	0.6	ツナ	8	11	米粉	1.5	2	三温糖	1.1	1.5
	えのき	11.0	15.0				みそ	2.5	3.3	しょうゆ	0.8	1	水	1.5	2	酒	0.8	1
	にんじん	7.5	10.0	ちりめんじゃこ	3.4	4.5	三温糖	1.4	1.8	三温糖	0.1	0.2	三温糖	0.2	0.3	みりん	0.8	1
	さくらえび	2.3	3.0	小松菜	11	15	しょうゆ	1.2	1.5							かつお・昆布だし	11	15
	薄口しょうゆ	0.5	0.6	りんご	11	15	酒	0.4	0.5	卵	9	12	キャベツ	23	30			
	三温糖	0.1	0.1	キャベツ	9	12	片栗粉	2.3	3	たまねぎ	7.5	10	ちくわ	9	12	じゃが芋	11	15
				米酢	0.9	1.2	水	38	50	生わかめ	0.8	1.1	にんじん	9	10	たまねぎ	11	15
	じゃがいも	18.8	25.0	ごま	1.3	1.7				薄口しょうゆ	1.4	1.9	マヨドレ	2.6	3.4	ねぎ	2.3	3
	豆腐	11.3	15.0	しょうゆ	0.4	0.6	ささみ	17	22	かつお・昆布だし	90	120	みそ	0.8	1	みそ	3	4
ねぎ	2.3	3.0	三温糖	0.2	0.3	にんじん	9	12				三温糖	0.1	0.2	かつお・昆布だし	90	120	
みそ	3.0	4.0	ごま油	0.2	0.3	きゅうり	6	8										
かつお・昆布だし	90.0	120.0				オクラ	6	8										
						梅肉	0.1	0.2										
						かつお節	0.9	1.2										
						しょうゆ	0.4	0.5										
						三温糖	0.2	0.3										
<p>* 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、おやつのおやつのお茶になります。                  （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。</p>																		
おやつ	牛乳 メロンパン風スコーン			牛乳 プリン			お茶 コンソメ風ポテト			牛乳 きな粉クリームサンド			牛乳 14日あじさいゼリー 28日水無月			お茶 りんご		
	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	じゃが芋	45	60	牛乳	100	130	牛乳	100	130	りんご	35	50
							油	0.5	0.6				ぶどうジュース	15	20			
	ホットケーキミックス	20	26	プリンミックス	6.8	9	コンソメ	0.1	0.2	食パン	15	30	寒天	0.3	0.4			
	牛乳	10	13	牛乳	60	80	塩	0.1	0.1	きな粉	2.3	3	三温糖	2.3	2.6			
	バター	5.3	7	三温糖	3	4				三温糖	1.5	2	水	11	15			
	三温糖	2.3	3	水	1.5	2				豆乳	3.8	5	カルピス	4.5	6	28日		
	グラニュー糖	2.3	3										水	14	19	白玉粉	5	6.7
													寒天	0.3	0.4	水	30	40
												野菜ジュース	15	15	片栗粉	5	6.7	
												寒天	0.3	0.3	上新粉	10	13	
												三温糖	2.3	2.3	三温糖	7	9.3	
												水	6.5	6.5	甘納豆	2.6	3.5	
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			ソフトサラダ			ゆかりおにぎり			ぼたぼた焼き		

日(曜日)	3・17日 (月)			4・18日 (火)			5・19日 (水)			6・20日 (木)			7・21日 (金)			8・22日 (土)		
昼食	ごはん 肉じゃが たまねぎのみそ汁			ごはん サケのパン粉焼き ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁			カレーライス オクラのじゃこ和え			ごはん からあげ 白和え わかめのみそ汁			ズッキーニの トマトスパゲッティ 蓮根のサラダ			焼きビーフン 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	米	40	50	米	40	50	米	40	50	スパゲティ	30	40	ビーフン	23	30
	牛肉	30	40	サケ	25	50	たまねぎ	34	45	鶏肉	25	50	油	0.2	0.3	豚肉	23	30
	じゃがいも	41	55	にんにく	0.1	0.2	じゃがいも	34	45	生姜	0.1	0.2	塩	0.1	0.2	キャベツ	25	33
	たまねぎ	41	55	パセリ	0.2	0.3	にんじん	7.5	10	にんにく	0.1	0.2	合挽ミンチ	30	40	たまねぎ	23	30
	にんじん	12	15	パン粉	2.4	3	りんご	7.5	10	しょうゆ	1.6	2	たまねぎ	45	60	にんじん	11	15
	糸こんにゃく	7.5	10	しょうゆ	0.8	1	セロリ	1.6	2	片栗粉	2.5	3	ズッキーニ	7.5	10	ねぎ	1.9	2.5
	油	0.5	0.6	酒	0.7	0.9	生姜	0.1	0.2	油	1.5	2	油	0.5	0.6	中華だし	0.5	0.6
	しょうゆ	3.2	4				にんにく	0.1	0.2				トマトピューレー	15	20	酒	0.8	1
	三温糖	1.6	2	ひじき	2	2.6	油	0.5	0.6	木綿豆腐	17	23	ケチャップ	15	20	しょうゆ	1.4	1.8
	かつお・昆布だし	16	20	きゅうり	11	15	ケチャップ	4.5	6	小松菜	11	15	三温糖	0.2	0.3	塩	0.1	0.1
				にんじん	7.5	10	ウスターソース	2.3	3	糸こんにゃく	9	12	塩	0.1	0.1			
	たまねぎ	15	20	ツナ	8.3	11	三温糖	2.3	3	にんじん	3.8	5	米粉	2	2.5	生わかめ	1.2	1.6
	ほうれん草	3	4	ごま	0.8	1	しょうゆ	2.3	3	みそ	0.8	1	水	38	50	たまねぎ	11	15
	みそ	3	4	マヨドレ	2.6	3.4	クミン	0.3	0.4	三温糖	0.8	1				中華だし	0.5	0.6
	かつお・昆布だし	90	120	しょうゆ	0.3	0.4	カレー粉	0.2	0.3	しょうゆ	0.8	1	蓮根	12	20	塩	0.1	0.1
							米粉	2.3	3				キャベツ	7.5	15	水	90	120
				かぼちゃ	19	25	豆乳	24	32	生わかめ	0.8	1.1	にんじん	3.8	5			
				たまねぎ	11	15	水	15	20	たまねぎ	13	17	ツナ	8.2	11			
			みそ	3	4				さつま芋	19	25	ごま	0.8	1				
			かつお・昆布だし	90	120	オクラ	16	20	みそ	3	4	マヨドレ	2.6	3.4				
						にんじん	7.5	10	かつお・昆布だし	90	120	しょうゆ	0.3	0.4				
						えのき	7.5	10										
						油揚げ	3.4	5										
						三温糖	0.8	1										
						しょうゆ	0.8	1										
						ちりめんじゃこ	2.3	3										
おやつ	牛乳 うずまきパイ			牛乳 みかんのケーキ			お茶 わらびもち			牛乳 ツナサンド			牛乳 納豆と焼き豚のおにぎり			お茶 米粉のいちごケーキ		
	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	わらびもち粉	10	14	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米粉	18	24
							三温糖	3.2	4.2							ベーキングパウダー	1	1.3
	パイシート	17	22	みかん缶	10	13	水	52	69	ロールパン	20	40	米	20	30	豆乳	18	24
	こしあん	12	17	小麦粉	15	20	きな粉	2.4	3.2	ツナ	8	10	納豆	4.5	6	いちごジャム	7	9
				卵	7	9.3	三温糖	2	2.7	きゅうり	8	10	焼き豚	7	8	三温糖	3.1	4.1
				牛乳	7	9.3				マヨドレ	2.2	3	ねぎ	3	4	油	3.8	5.1
				バター	4	6				米酢	0.1	0.2	ごま油	0.3	0.4			
				三温糖	8	10				三温糖	0.1	0.2	しょうゆ	0.8	1			
			ベーキングパウ	0.6	0.8							中華だし	0.2	0.3				
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		

みんな  
一緒やダー