


2024年7月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	1・29日 (月)			2・16・30日 (火)			3・17・31日 (水)			4・18日 (木)			5・19日 (金)			6・20日 (土)				
昼食	ごはん サケの照り焼き ひじきのごまダレ和え 豆腐のみそ汁			天津井 胡瓜の塩昆布サラダ			ごはん 鶏肉のねぎ焼き 青菜とツナの和え物 わかめのすまし汁			チャーシュー麺 胡瓜とじゃこの 甘酢和え			5日七夕カレーライス 19日カレーライス 春雨サラダ			豚肉とオクラの丼 たまねぎのスープ				
	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	米	40	50	中華麺	50	65	米	40	50	米	40	50		
				豚肉	23	30				焼き豚	15	20	鶏肉	27	36	豚肉	23	30		
	サケ	25	50	卵	15	20	鶏肉	25	50	キャベツ	16	20	たまねぎ	30	40	たまねぎ	34	45		
	しょうゆ	1	2	たまねぎ	23	30	白ねぎ	0.8	1.1	もやし	8	10	かぼちゃ	26	35	キャベツ	16	25		
	みりん	1.2	2	にんじん	6	8	生姜	0.1	0.2	コーン	4	5	にんじん	7.5	10	オクラ	8	10		
	酒	0.7	1	椎茸	6	8	にんにく	0.1	0.1	ねぎ	2.3	3	りんご	7.5	10	にんじん	4	5		
				ねぎ	3.8	5	片栗粉	4	5.4	コンソメ	0.4	0.5	セロリ	1.6	2	ごま油	0.5	0.6		
	ささみ	16.5	22	ごま油	0.5	0.6	しょうゆ	0.9	1.3	薄口しょうゆ	2.3	3	生姜	0.2	0.3	中華だし	0.3	0.4		
	キャベツ	11.0	15	しょうゆ	0.8	1	三温糖	0.8	1.1	ごま油	0.5	0.6	にんにく	0.1	0.2	酒	0.8	1		
	にんじん	3.8	5.0	米酢	0.6	0.8	米酢	0.8	1.1	かつお・昆布だし	90	120	豆乳	23	30	しょうゆ	0.2	0.3		
	ひじき	0.8	1.0	中華だし	0.5	0.6	みりん	0.8	0.9				油	0.5	0.6	オイスターソース	2	3		
	ごま	0.8	1.0	三温糖	0.5	0.6	ごま油	0.1	0.2	きゅうり	23	30	ケチャップ	3.8	5	片栗粉	1.1	1.5		
	マヨドレ	2.6	3.2	塩	0.1	0.1				にんじん	7.5	10	ウスターソース	2	2.7	水	38	50		
	しょうゆ	0.8	1	片栗粉	1.6	2	小松菜	11	15	わかめ	0.1	0.2	しょうゆ	2.3	3					
	三温糖	0	0	水	49	65	えのき	11	15	ちりめんじゃこ	2.6	3.5	三温糖	1.9	2.5	たまねぎ	7.5	10		
							にんじん	6	8	米酢	1.2	1.5	クミン	0.3	0.4	わかめ	0.1	0.1		
	木綿豆腐	30.0	35	きゅうり	11	15	ツナ	8.3	11	薄口しょうゆ	1.2	1.5	カレー粉	0.2	0.3	中華だし	0.5	0.6		
	たまねぎ	8	10	キャベツ	11	15	しょうゆ	0.8	1.1	三温糖	0.6	0.8	米粉	2	2.5	塩	0.1	0.1		
ねぎ	2	2	にんじん	15	20	三温糖	0.2	0.3				水	38	50	水	90	120			
みそ	3.0	4	ごま	0.6	0.8							5日								
かつお・昆布だし	90.0	120	塩昆布	0.5	0.7	わかめ	0.1	0.1				星のコロッケ	30	30						
			しょうゆ	0.2	0.3	三つ葉	1.1	1.5				油	0.8	1						
			ごま油	0.2	0.3	薄口しょうゆ	1.4	1.9												
						かつお・昆布だし	90	130												
<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、おやつは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。</p>																				
																				
おやつ	牛乳 じゃがちー			牛乳 じゃこマヨトースト			お茶 米粉のブラウニー			牛乳 きつねおにぎり			牛乳 5日星のドーナツ 19日ドーナツ			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		
	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米粉	10	13	牛乳	100	130	牛乳	100	130	豆乳				
							三温糖	10	13				ホットケーキミックス	11	15	プリンミックス				
	じゃがいも	45	60	食パン	15	30	片栗粉	1.4	1.8	米	26	35	豆腐	11	15	三温糖				
	粉チーズ	2.1	3	ちりめんじゃこ	2.1	2.8	ココア	1.3	1.7	油揚げ	7.5	10	豆乳	0.9	1.2	水				
	パセリ	0.1	0.1	マヨドレ	3.2	4.3	ベーキングパウダー	1.1	1.4	三温糖	0.4	0.5	三温糖	4.5	6					
片栗粉	0.7	1	米酢	0.3	0.5	油	4.5	6	しょうゆ	0.4	0.5	油	0.8	1						
ケチャップ	2.3	3	三温糖	0.1	0.2	木綿豆腐	27	36	削り節	0.8	1	昆布	0.2	0.3	ココア	0.1	0.2			
									水	7.5	10	5日小麦粉	4.5	6						
									ごま	0.5	0.6	バター	1.5	2						
												三温糖	2.3	3						
												豆乳	1.5	2						
夕方の おやつ	かおりおにぎり			ぼたぼた焼き			ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			わかめおにぎり			ぼたぼた焼き				

みんな
一緒やデー

