

# 2024年8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)			28日 (水)			1・29日 (木)			2・30日 (金)			3・17・31日 (土)		
昼食	ごはん ゴーヤチャンプル 中華スープ			親子丼 小松菜とツナのサラダ			ロールパン クリームシチュー ひじきの白和え			ごはん カレイの香草焼き キャベツのごま和え 油揚げのみそ汁			ベーコンのクリームパスタ キャベツのツナサラダ			ハヤシライス コンソメスープ		
	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	ロールパン	20	40	米	40	50	スパゲティ	30	40	米	40	50
	ウインナー	15	20	鶏肉	30	40	鶏肉	30	40	カレイ	25	50	ベーコン	13	17	牛肉	19	25
	ゴーヤ	8	10	卵	16	20	たまねぎ	30	40	にんにく	0.2	0.3	クリームコーン	16	20	たまねぎ	23	30
	木綿豆腐	27.0	35	高野豆腐	6	7	じゃがいも	32	43	酒	0.7	0.9	コーン	7.5	10	にんにく	11	15
	にんじん	7.5	10	たまねぎ	26	35	にんじん	5	7	しょうゆ	1.2	1.5	たまねぎ	26	35	にんにく	0.3	0.4
	たまねぎ	26.3	35	にんじん	5.3	7	油	0.5	0.6	パセリ	0.1	0.2	小松菜	9	12	ケチャップ	8	10
	もやし	15.0	20	しめじ	3	4	牛乳	53	70				にんじん	7.5	10	ウスターソース	4	5
	油	0.5	1	三つ葉	1.9	2.5	コンソメ	0.5	0.6	キャベツ	15	20	豆乳	45.0	60	コンソメ	0.4	0.5
	しょうゆ	2.3	3.0	油	0.5	0.6	米粉	1.5	2	きゅうり	11	15	油	0.5	0.6	しょうゆ	0.8	1
	みりん	0.9	1.2	三温糖	1.1	1.5	水	1.5	2	にんじん	7.5	10	コンソメ	0.5	0.7	三温糖	0.8	1
	かつお節	0.8	1.1	酒	0.8	1	木綿豆腐	20	25	ちりめんじゃこ	4	5	米粉	2	2.5	塩	0.1	0.1
				しょうゆ	2.3	3	きゅうり	11	15	ごま	0.8	1	キャベツ	23	30	油	0.5	0.6
	わかめ	0.1	0	みりん	1	1.3	ひじき	0.7	0.9	しょうゆ	0.6	0.8	にんじん	4.5	6	米粉	2.3	3
	たまねぎ	10	12	かつお昆布だし	90	120	にんじん	3.8	5	三温糖	0.2	0.3	きゅうり	4.5	6	水	2.3	3
	じゃがいも	23	30				ごま	0.8	1	ツナ	8	11	じゃが芋	15	20			
	中華だし	0.5	1	小松菜	15	20	油揚げ	5	6	マヨドレ	2.6	3.4	にんじん	7.5	10			
	ごま油	0	0	キャベツ	11	15	じゃがいも	20	26	しょうゆ	0.2	0.3	コンソメ	0.5	0.6			
	水	90	120	にんじん	7.5	10	たまねぎ	11	15	三温糖	0.1	0.2	塩	0.1	0.1			
			ツナ	8	11	みそ	3	4				水	90	120				
			マヨドレ	2.6	3.4	かつお昆布だし	90	120										
			しょうゆ	0.2	0.3													
			三温糖	0.1	0.2													
						28日 幼児のみ			29日 幼児のみ			30日 幼児のみ						
						水族館クッキー			米粉		10	野菜カステラ						
									三温糖		10							
									片栗粉		1.4							
									ココア		1.5							
									ベーキングパウダー		1.1							
									油		4.5							
									木綿豆腐		27							
<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、おやつに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 クッキー			牛乳 ピザトースト			牛乳 ボンデケーキ			お茶 りんごゼリー			牛乳 おこわおにぎり			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	牛乳	100	130	りんごジュース	32	43	牛乳	100	130	米粉	18	24
	小麦粉	15	20	食パン	15	30	白玉粉	15	20	水	17	22				ベーキングパウダー	1	1.3
	バター	6	8	チーズ	6	7	牛乳	4.5	6	三温糖	5.1	6.8	米	15	20	豆乳	18	24
	三温糖	6	8	たまねぎ	3.8	5	水	4.5	6	寒天	0.5	0.6	もち米	15	20	いちごジャム	7	9
	豆乳	2	2.7	ピーマン	1.5	2	チーズ	4.5	6				焼き豚	8	10	三温糖	3.1	4.1
			ケチャップ	4	5	ハム	4.5	6				にんじん	3.9	5.8	油	3.8	5.1	
												椎茸	3	4				
												油	0.3	0.4				
												酒	0.8	0.6				
												薄口しょうゆ	0.4	0.5				
												三温糖	0.1	0.2				
夕方の おやつ	ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			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		

