2024年10月　献立表　　もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	28日 (月)	1・15・29日 (火)	2・16・30日 (水)	3・17・31日 (木)	4・18 日 (金)	5・19 日 (土)
昼食	ごはん サバの竜田揚げ風 キャベツとちくわのみそマヨ和え わかめのすまし汁	厚揚げそぼろ丼 れんこんのサラダ	ロールパン さつま芋のシチュー 小松菜のごま和え	ごはん すき焼き風煮 卵のみそ汁	ごはん 鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのツナサラダ さつま芋のみそ汁	麻婆なす丼 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	50	米	40	50	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50
			鶏ミンチ	30	40										豚ミンチ	23	30
サバ	40	50	厚揚げ	23	30	鶏肉	30	40	牛肉	26	35	鶏肉	40	50	なす	15	20
生姜	0	1	たまねぎ	26	35	さつまいも	30	40	焼き豆腐	34	45	白ねぎ	0.8	1.1	にんじん	11	15
しょうゆ	1.2	2	にんじん	7.5	10	たまねぎ	30	40	たまねぎ	26	30	生姜	0.1	0.2	たまねぎ	26	35
酒	0.7	1	小松菜	7.5	10	にんじん	7.5	10	にんじん	11	15	にんにく	0.1	0.1	れんこん	7.5	10
片栗粉	4.8	6	生姜	0.2	0.3	油	0.5	0.6	糸こんにゃく	12	15	片栗粉	4	5.4	ねぎ	4.7	6.3
油	0.6	1	油	0.5	0.6	牛乳	53	70	白葱	3.8	5	しょうゆ	0.9	1.3	にんにく	0.5	0.6
			しょうゆ	1.7	2.2	コンソメ	0.4	0.6	油	0.5	0.6	三温糖	0.8	1.1	生姜	0.5	0.7
キャベツ	23.0	30.0	三温糖	0.3	0.4	米粉	1.5	2	しょうゆ	1.8	2	米酢	0.8	1.1	ごま油	0.5	0.6
ちくわ	9.0	12.0	片栗粉	0.9	1.2	水	1.5	2	みりん	0.8	1	みりん	0.8	0.9	みそ	3.2	4
にんじん	9.0	10.0	かつお昆布だし	38	50				三温糖	0.8	1	ごま油	0.1	0.2	三温糖	1.6	2
マヨドレ	2.6	3.4				キャベツ	20	25	酒	0.6	0.7				しょうゆ	0.2	1.5
みそ	0.8	1	蓮根	12	20	小松菜	11	15	かつお昆布だし	32	50	ブロッコリー	23	30	酒	1.2	0.5
三温糖	0	0	キャベツ	7.5	15	にんじん	4	5				きゅうり	11	15	片栗粉	8	2
			にんじん	3.8	5	ちりめんじゃこ	4	5	卵	7.5	10	にんじん	7.5	10	水	1.6	10
豆腐	30.0	35	ツナ	8.2	11	ごま	0.8	1	たまねぎ	7.5	10	ツナ	8.2	11			
わかめ	0	0	ごま	0.8	1	しょうゆ	0.2	0.3	ねぎ	2.3	3	しょうゆ	0.4	0.5	豆腐	23	30
薄口しょうゆ	1	2	マヨドレ	2.6	3.4	三温糖	0.2	0.3	みそ	3	4	三温糖	0.2	0.3	たまねぎ	7.5	10
かつお昆布だし	90.0	120	しょうゆ	0.3	0.4				かつお昆布だし	90	120				中華だし	0.5	0.6
												さつま芋	23	30	水	90	120
												たまねぎ	8	10			
												ねぎ	2.3	3			
												みそ	3	4			
												かつお昆布だし	90	120			

＊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。

おやつ	牛乳 ツナサンド	お茶 コンソメ風ポテト	牛乳 コーンスナック	牛乳 3・17日うずまきさつま芋パイ 31日うずまきかぼちゃパイ	牛乳 メロンパン風スコーン	お茶 ちんすこう

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	じゃがいも	56	75	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	小麦粉	15	20
			油	0.5	0.6				3・17日						油	4.5	6
ロールパン	20	40	コンソメ	0.2	0.3	コーンフレーク	9	12	パイシート	14	21	ホットケーキミックス	20	26	三温糖	6.8	9
ツナ	8	10	塩	0.1	0.1	マシュマロ	6.6	8.7	さつま芋	12	16	牛乳	11	15			
きゅうり	8	10				バター	2.3	3	白あん	3.8	5	バター	3.8	5			
マヨドレ	2.2	3							豆乳	1.5	2	三温糖	2.3	3			
米酢	0.1	0.2										グラニュー糖	2.3	3			
三温糖	0.1	0.2							31日								
									パイシート	14	21						
									かぼちゃ	12	16						
									白あん	3.8	5						
									豆乳	1.5	2						

みんな
一緒やデー

夕方のおやつ	ソフトサラダ	かおりおにぎり	ぽたぽた焼き	ゆかりおにぎり	ソフトサラダ	ぽたぽた焼き

日(曜日)	7・21　日　（月）			8・22　日　（火）			9・23日　（水）			10・24日　（木）			11・25日　（金）			12・26　日　（土）		
昼食	ごはん カレイのオーロラ焼き じゃこの中華和え 豆腐のみそ汁			きのこカレー ひじきのサラダ			ごはん 肉じゃが キャベツのツナサラダ			ごはん サケのパン粉焼き セロリのごま和え かぼちゃのみそ汁			みそラーメン 青菜のえびマヨ和え			牛丼 たまねぎのみそ汁		
	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	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50	中華麺	50	60	米	40	50
				鶏肉	30	40							豚肉	26	35	牛肉	26	35
	カレイ	40	50	たまねぎ	45	60	牛肉	26	35	サケ	40	50	キャベツ	21	26	にんじん	11	15
	マヨドレ	1.5	2	にんじん	11	15	じゃがいも	41	55	にんにく	0.1	0.2	にんじん	9.7	15	たまねぎ	45	60
	ケチャップ	1.5	2	かぼちゃ	35	45	たまねぎ	41	55	パセリ	0.2	0.3	生姜	0.3	0.6	糸こんにゃく	7.5	10
				しめじ	5.3	7	にんじん	12	15	パン粉	2.4	3	ねぎ	1.2	1.8	ねぎ	3.8	5
	ちりめんじゃこ	3.8	5	えりんぎ	5.3	7	糸こんにゃく	7.5	10	しょうゆ	0.8	1	油	0.5	0.6	油	0.5	0.6
	キャベツ	15	20	りんご	10	13	油	0.5	0.6	酒	0.7	0.9	みそ	6	8	しょうゆ	1.7	2.2
	きゅうり	11	15	セロリ	1.6	2	しょうゆ	3.2	4				かつお昆布だし	140	180	三温糖	0.8	1.1
	にんじん	7.5	10	生姜	0.1	0.2	三温糖	1.6	2	キャベツ	16	20				酒	0.6	0.8
	米酢	1.1	1.5	にんにく	0.1	0.2	かつお昆布だし	16	20	きゅうり	11	15	小松菜	15	20	みりん	0.6	0.8
	薄口しょうゆ	0.5	0.6	油	0.5	0.6				にんじん	7.5	10	えのき	11	15	かつお昆布だし	38	50
	三温糖	0.5	0.6	ケチャップ	4.5	6	キャベツ	20	27	セロリ	3.2	4	にんじん	7.5	10			
	ごま油	0.1	0.2	ウスターソース	2.3	3	きゅうり	9	12	ちりめんじゃこ	3.8	5	さくらえび	2.3	3	たまねぎ	7.5	10
				三温糖	1.9	2.5	にんじん	4	5.3	ごま	1.2	1.5	マヨドレ	2.6	3.4	わかめ	0.1	0.1
	豆腐	23	30	しょうゆ	1.6	2	ツナ	8.3	11	薄口しょうゆ	0.9	1.2	しょうゆ	0.2	0.3	みそ	3	4
	たまねぎ	7.5	10	クミン	0.3	0.4	しょうゆ	0.2	0.3	米酢	0.9	1.2				かつお昆布だし	90	120
	ねぎ	2.4	3	カレー粉	0.2	0.3	三温糖	0.1	0.2	三温糖	0.4	0.5						
	みそ	3	4	米粉	2.3	3												
	かつお昆布だし	90	120	豆乳	15	20				かぼちゃ	23	30						
				水	15	20				たまねぎ	11	15						
										みそ	3.0	4						
				ひじき	2	2.6				かつお昆布だし	90	120						
				きゅうり	11	15												
				にんじん	7.5	10												
				ツナ	8.3	11												
				ごま	0.8	1												
				マヨドレ	2.6	3.4												
				しょうゆ	0.3	0.4												
おやつ	牛乳 ポンデケージョ			牛乳 ジャムサンド			お茶 プリン			牛乳 お好み焼き			牛乳 サケおにぎり			お茶 梨		
	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	プリンミックス	11	14	牛乳	100	130	牛乳	100	130	梨	65	70
							豆乳	60	80	キャベツ	28	35						
	白玉粉	15	20	食パン	26	35	三温糖	3	4	豚肉	7.5	10	米	27	36			
	牛乳	4.5	6	いちごジャム	6	8	水	1.5	2	山芋	3.8	5	サケ	9.8	13			
	水	4.5	6							ねぎ	1.5	2	ごま	0.1	0.2			
	チーズ	4.5	6							上新粉	4	5	塩	0.1	0.1			
	ハム	4.5	6							白玉粉	4	5						
										小麦粉	4	5						
										ソース	3.8	5						
							みんな 一緒やデー			しょうゆ	1.5	2						
										かつお節	0.4	0.5						
										青のり	0.1	0.2						
夕方のおやつ	ソフトサラダ			わかめおにぎり			ぽたぽた焼き			ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			ぽたぽた焼き		