2024年11月　献立表　　もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	11・25日　(月)			12・26　日　(火)			13・27　日　(水)			14・28　日　(木)			1・15・29　日　(金)			2・16・30　日　(土)		
昼食	ごはん カレイのごまみそ焼き 胡瓜の塩昆布和え わかめのすまし汁			ロールパン サケのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ			きのこの ミートスパゲッティー ヨーグルトサラダ			ごはん からあげ 納豆の和え物 ほうれん草のみそ汁			根菜カレーライス りんごとかぶのサラダ			麻婆大根丼 たまねぎのすまし汁		
	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	ロールパン	20	40	スパゲティ	30.0	40.0	米	40	50	米	40	50	米	40	50
							油	0.2	0.3				牛肉	26	35	豚ミンチ	23	30
	カレイ	40	50	サケ	30	40	合挽ミンチ	26	35	鶏肉	40	50	たまねぎ	34	45	大根	15	20
	生姜	0	1	たまねぎ	30	40	たまねぎ	48	60	生姜	0.1	0.2	さつま芋	32	42	たまねぎ	26	35
	みりん	1.7	2	じゃがいも	38	50	まいたけ	9	12	にんにく	0.1	0.2	蓮根	7.5	10	にんじん	11	15
	酒	1.4	2	にんじん	5	7	エリンギ	9	12	しょうゆ	1.6	2	ごぼう	7.5	10	にんにく	0.5	0.7
	みそ	1.2	2	パセリ	0.2	0.3	油	0.5	0.6	片栗粉	2.5	3	にんじん	7.5	10	生姜	0.5	0.7
	ごま	0.8	1	油	0.5	0.6	トマトピューレー	15	20	油	1.5	2	りんご	11	15	ごま油	0.5	0.6
	ごま油	0.4	1	牛乳	53	70	ケチャップ	15	20				セロリ	3.8	5	みそ	3.2	4
	砂糖	0.4	1	コンソメ	0.5	0.6	砂糖	0.8	1	きゅうり	11	15	生姜	0.1	0.2	砂糖	1.6	2
				塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.2	にんじん	7.5	10	にんにく	0.1	0.2	しょうゆ	0.2	1.5
	きゅうり	19.0	25	小麦粉	2.6	3.5	小麦粉	2	2.5	えのき	7.5	10	油	0.5	0.6	酒	1.2	0.5
	キャベツ	11.0	15	水	38	50	水	2	2.5	挽きわり納豆	6	9	ケチャップ	3.8	5	片栗粉	8	2
	にんじん	7.5	10							ちりめんじゃこ	2.3	3	ウスターソース	3	4	水	70	90
	塩昆布	1	1	ブロッコリー	17	23	キャベツ	11	15	しょうゆ	0.8	1	しょうゆ	2.3	3			
	しょうゆ	0.8	1	にんじん	11	15	きゅうり	11	15	砂糖	0.1	0.2	砂糖	2.3	3	たまねぎ	7.5	10
	ごま油	0	0	ツナ	8	11	りんご	11	15				クミン	0.3	0.4	わかめ	0.1	0.1
				米酢	0.8	1	みかん缶	7.5	10	たまねぎ	11	15	カレー粉	0.2	0.3	薄口しょうゆ	1.4	1.9
	たまねぎ	7.5	10	しょうゆ	0.8	1	豆乳ヨーグルト	5	6.5	ほうれん草	4	5	豆乳	24	32	かつお昆布だし	90	120
	わかめ	0.1	0	砂糖	0.2	0.3	マヨドレ	2.4	3.2	みそ	3	4	小麦粉	2	2.5			
	薄口しょうゆ	1.4	2							かつお昆布だし	90	120	水	90	120			
	かつお昆布だし	90.0	120															
													りんご	15	20			
													かぶ	15	20			
													キャベツ	11	15			
													米酢	1.1	1.4			
													砂糖	0.3	0.5			
													油	0.1	0.2			
													塩	0.1	0.1			
おやつ	牛乳 秋の果物ケーキ			牛乳 おこわおにぎり			牛乳 揚げない大学芋			お茶 クラッカーサンド			牛乳 きなこクリームサンド			お茶 ココアちんすこう		
	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	牛乳	100	130	牛乳	100	130	クラッカー	30	40	牛乳	100	130	小麦粉	15	20
				米	15	20				いちごジャム	4	5				油	4.5	6
	柿	10	13	もち米	15	20	さつま芋	53	70				食パン	15	30	砂糖	6.8	9
	小麦粉	15	20	焼き豚	8	10	油	0.2	0.3				きな粉	2.3	3	ココア	0.1	0.2
	卵	7	9.3	蓮根	6	8	黒ごま	0.4	0.5				砂糖	1.5	2			
	牛乳	7	9.3	にんじん	3.9	5.8	砂糖	3.5	4.7				豆乳	3.8	5			
	バター	4	6	椎茸	3	4	水	1.1	1.5									
	砂糖	4.5	7	油	0.5	0.6												
	ベーキングパウダー	0.6	0.8	酒	0.8	0.6												
				薄口しょうゆ	0.4	0.5												
				砂糖	0.1	0.2												
				塩	0.1	0.1												
夕方のおやつ	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			わかめおにぎり			ぽたぽた焼き		

みんな
一緒やデー

日(曜日)	18　日　（月）			5・19　日　（火）			6・20日　（水）			7・21日　（木）			8・22日　（金）			9日　（土）		
昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青菜とじゃこのごま酢和え 大根のすまし汁			ごはん ブリの照り焼き 白菜とハムの和え物 豆腐のみそ汁			ごはん 肉豆腐 切干大根のみそ汁			たぬきうどん ひじきの白和え			親子丼 エビマヨ和え			ハヤシライス じゃが芋のスープ		
	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	40.0	50	うどん	75	100	米	40	50	米	40	50
										鶏肉	26	35	鶏肉	19	25	牛肉	23	30
	鶏肉	25	50	ブリ	40	50	牛肉	20	25	にんじん	7.5	10	卵	16	20	たまねぎ	26	35
	にんにく	0.2	0.3	しょうゆ	1.3	1.7	焼き豆腐	34	45	えのき	3.8	5	高野豆腐	5.3	7	にんじん	3.8	5
	しょうゆ	2	2.7	みりん	0.7	1.1	たまねぎ	32	35	ねぎ	2.3	3	たまねぎ	26	35	にんにく	0.3	0.4
	マーマレード	7	8	砂糖	0.6	0.9	にんじん	11	15	しょうゆ	3	4	にんじん	5.3	7	ケチャップ	8	10
	水	9.8	13	酒	0.4	0.6	糸こんにゃく	12	15	砂糖	1.6	2	しめじ	3	4	ウスターソース	4	5
							白葱	3.8	5	みりん	0.8	1	油	0.5	0.6	コンソメ	0.4	0.5
	ちりめんじゃこ	3.4	4.5	白菜	19	28	油	0.5	0.6	片栗粉	1.6	2	砂糖	1.1	1.5	しょうゆ	0.8	1
	小松菜	11	15	きゅうり	15	20	しょうゆ	1.8	2	かつお昆布だし	90	120	酒	0.8	1	砂糖	0.8	1
	りんご	11	15	ハム	7.5	5	みりん	0.8	1				しょうゆ	2.3	3	塩	0.1	0.1
	キャベツ	9	12	マヨドレ	1.3	1.7	砂糖	0.8	1	木綿豆腐	20	25	みりん	1	1.3	油	0.5	0.6
	米酢	0.9	1.2	かつお節	0.5	0.6	酒	0.6	0.7	小松菜	11	15	塩	0.1	0.1	小麦粉	2.3	3
	ごま	1.3	1.7	しょうゆ	0.4	0.5	かつお昆布だし	32	50	ひじき	0.7	0.9	片栗粉	2.2	3	水	2.3	3
	しょうゆ	0.4	0.6	砂糖	0.1	0.2				にんじん	3.8	5	かつお昆布だし	30	40			
	砂糖	0.2	0.3				じゃが芋	15	20	ごま	0.8	1				じゃが芋	15	20
	ごま油	0.2	0.3	豆腐	26	35	わかめ	0.1	0.2	みそ	0.8	1	小松菜	15	20	たまねぎ	7.5	10
				さつま芋	12	15	切干大根	0.6	0.8	しょうゆ	0.8	1	えのき	11	15	コンソメ	0.5	0.6
	大根	11	15	みそ	3	4	みそ	3	4	砂糖	0.4	0.5	にんじん	7.5	10	塩	0.1	0.1
	三つ葉	1.5	2	かつお昆布だし	90	120	かつお昆布だし	90	120				さくらえび	2.3	3	水	90	120
	薄口しょうゆ	1.4	1.9										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			
おやつ	牛乳 焼きドーナツ			牛乳 麩ラスク			牛乳 カレートースト			お茶 五平もち			牛乳 焼き芋 カルシウム小魚			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	牛乳	100	130	米	11	15	牛乳	100	130	梨	65	70
										もち米	11	15						
	ホットケーキミックス	15	20	焼き麩	3.8	5.0	食パン	26	35	赤みそ	1.5	2.0	さつま芋	40	80			
	豆腐	15	20	バター	3.0	4.0	マヨドレ	2.3	3	砂糖	1.6	2.1						
	豆乳	1.2	1.6	グラニュー糖	1.4	1.9	粉チーズ	1	1.3	みりん	0.2	0.3	かたくちいわし	2.3	3			
	砂糖	6	7.8				砂糖	0.3	0.4	酒	0.2	0.3	砂糖	0.8	1			
	油	1	1.3				カレー粉	0.1	0.1				しょうゆ	0.4	0.5			
	粉砂糖	0.3	0.4										ごま	0.1	0.2			
夕方のおやつ	ゆかりおにぎり			ぽたぽた焼き			かおりおにぎり			ソフトサラダ			わかめおにぎり			ぽたぽた焼き		

＊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。

みんな
一緒やデー