

2024年12月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	2・16日 (月)			3・17日 (火)			4・18日 (水)			5・19日 (木)			6・20日 (金)			7・21日 (土)		
昼食	ごはん ブリの照り焼き りんごのサラダ 白菜のすまし汁			チャーシュー麺 ほうれん草のおかか和え			麻婆豆腐丼 にんじんしりしり風			ごはん サケの香草焼き 白菜のツナ和え 豆腐のみそ汁			ごはん パーベキューチキン 春雨サラダ 大根のみそ汁			あんかけそぼろ丼 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	50	中華麺	50	65	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50
				焼き豚	12	15	豚ミンチ	30	40									
	ブリ	40	50	白菜	16	20	木綿豆腐	40	50	サケ	40	50	鶏肉	40	50	たまねぎ	26	35
	しょうゆ	1	2	もやし	8	10	たまねぎ	19	25	にんにく	0.2	0.3	ウスターソース	2.4	3.2	もやし	10	15
	みりん	0.7	1	ねぎ	4	5	にんじん	7.5	10	酒	0.7	0.9	ケチャップ	2.4	3.2	にんじん	7.5	10
	砂糖	0.6	1	コンソメ	0.4	0.5	れんこん	7.5	10	しょうゆ	1.2	1.5	砂糖	0.3	0.4	チンゲン菜	2.3	3
	酒	0.4	1	薄口しょうゆ	2.3	3	ねぎ	3.8	5	パセリ	0.1	0.2				生姜	0.1	0.2
				ごま油	0.5	0.6	生姜	0.2	0.3				キャベツ	11.3	15	油	0.5	0.6
	ちりめんじゃこ	4.0	5	削り節昆布だし	38	50	にんにく	0.1	0.1	白菜	23	30	きゅうり	7.5	10	しょうゆ	1.5	2
	小松菜	11.3	15.0				ごま油	0.5	0.6	きゅうり	14	20	にんじん	3.8	5	みりん	0.8	1
	りんご	11.3	15.0	切干大根	3.7	4.8	みそ	2.5	3.3	ツナ	8.3	11	ハム	4	5.5	酒	0.8	1
	キャベツ	9.0	12.0	ほうれん草	15	20	砂糖	1.4	1.8	砂糖	0.4	0.6	春雨	3.2	4	片栗粉	1.5	2
	米酢	0.9	1.2	にんじん	4	5	しょうゆ	1.2	1.5	しょうゆ	0.8	1	ごま	1.2	1.5	削り節昆布だし	90	120
	ごま	1.3	2	かつお節	0.8	1.1	酒	0.4	0.5	米酢	0.8	1	米酢	1.4	1.8			
	しょうゆ	0	1	マヨドレ	2.6	3.4	片栗粉	2.3	3	ごま油	0.4	0.5	薄口しょうゆ	1.4	1.8	じゃがいも	23	30
	砂糖	0	0	しょうゆ	0.6	0.8	水	38	50				砂糖	0.6	0.7	たまねぎ	8	10
	ごま油	0.2	0	砂糖	0.2	0.3				豆腐	25	30				みそ	3	4
							にんじん	19	25	わかめ	0.1	0.1	大根	11	15	削り節昆布だし	90	120
豆腐	25	30				もやし	12	16	さつま芋	11	15	たまねぎ	11	15				
たまねぎ	11.3	10				ツナ	8.3	11	みそ	3	4	みそ	3	4				
白菜	9.0	5				ごま油	0.2	0.3	削り節昆布だし	90	120	削り節昆布だし	90	120				
薄口しょうゆ	1.4	2				しょうゆ	0.6	0.8										
削り節昆布だし	90.0	120																

みんな
一緒にやデー

*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。

	牛乳 ちんすこう			お茶 かやくごはんおにぎり			牛乳 おさつポテト			牛乳 えびマヨトースト			牛乳 じゃがちー			お茶 みかん		
	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
おやつ	牛乳	100	130	米	25	30	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	みかん	40	80
				しめじ	4.5	6.3												
	小麦粉	15	20	油揚げ	4	5	さつま芋	55	70	食パン	15	30	じゃがいも	55	70			
	油	4.5	6	にんじん	3.9	4.8	油	0.6	0.8	マヨドレ	3.3	4.5	粉チーズ	2.7	3.6			
	砂糖	6.8	9	ごぼう	2.7	3.6	塩	0.1	0.2	さくらえび	1.4	1.8	パセリ	0.4	0.5			
				昆布	1	1.2				米酢	0.4	0.5	片栗粉	0.9	1.2			
				薄口しょうゆ	0.8	1				砂糖	0.2	0.3	ケチャップ	4.8	6			
			酒	0.4	0.5													
			削り節昆布だし	38	50													
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		

日(曜日)	9・23日 (月)			10・24日 (火)			11・25日 (水)			12・26日 (木)			13・27日 (金)			14日 (土)		
昼食	ごはん カレイのおろし煮 小魚サラダ 油揚げのみそ汁			ロールパン グラタン キャベツのツナサラダ			ごはん 肉じゃが セロリのサラダ			肉うどん 小松菜のごま和え			チキンカレー ブロッコリーとひじきの ツナマヨ和え			プルコギ丼 白菜のスープ		
	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	ロールパン	20	40	米	40	50	うどん	70	100	米	40	50	米	40	50
	カレイ	40	50	合挽ミンチ	26	35	牛肉	30	40	たまねぎ	23	30	鶏肉	30	40	牛肉	23	30
	大根	21	30	マカロニ	6	8	じゃがいも	45	55	にんじん	4	6	たまねぎ	41	55	たまねぎ	23	35
	しょうゆ	1.5	2	たまねぎ	38	50	たまねぎ	41	55	わかめ	0.1	0.2	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10
	砂糖	0.8	1.1	エリンギ	7.5	10	にんじん	12	15	薄口しょうゆ	2.6	3.5	りんご	10	13	糸こんにゃく	7.5	10
	酒	4.5	6.5	にんじん	7.5	10	糸こんにゃく	7.5	10	みりん	1.2	1.6	セロリ	1.5	2	ニラ	2.4	3
	削り節昆布だし	6	8	ピザ用チーズ	9	12	油	0.5	0.6	砂糖	0.3	0.4	生姜	0.2	0.2	ごま	0.8	1
				パン粉	3	4	しょうゆ	3.2	4	削り節昆布だし	90	120	にんにく	0.2	0.2	にんにく	0.5	0.6
	キャベツ	17	23	油	0.5	0.6	砂糖	1.6	2				油	0.5	0.6	油	0.5	0.6
	にんじん	11	14	デミグラスソース	17	23	削り節昆布だし	16	20	キャベツ	20	25	ケチャップ	3	4	しょうゆ	2.3	3.5
	ちりめんじゃこ	3.8	5	トマトピューレ	9	12				小松菜	11	15	ウスターソース	2.3	3	砂糖	1	1.5
	わかめ	0.1	0.2	ウスターソース	1.1	1.5	キャベツ	16	20	にんじん	4	5	しょうゆ	2.3	3	酒	0.8	1
	米酢	1.1	1.5	小麦粉	3	4	きゅうり	11	15	ちりめんじゃこ	4	5	砂糖	2.3	3	みりん	0.8	1
	しょうゆ	0.8	1	水	1.5	2	にんじん	7.5	10	ごま	0.8	1	カレー粉	0.2	0.3			
	砂糖	0.4	0.5				セロリ	3.2	4	米酢	0.8	1	クミン	0.3	0.4	白菜	7.5	10
				キャベツ	23	30	ごま	1.2	1.5	しょうゆ	0.5	0.6	豆乳	29	37	えのき	3.8	5
	油揚げ	5	6	にんじん	4.5	6	薄口しょうゆ	0.9	1.2	砂糖	0.2	0.3	小麦粉	1.9	2.5	中華だし	0.5	0.6
	じゃがいも	20	26	きゅうり	4.5	6	米酢	0.9	1.2				水	45	60	しょうゆ	0.2	0.3
たまねぎ	11	15	ツナ	8.3	11	砂糖	0.4	0.5							水	90	120	
みそ	3	4	しょうゆ	0.2	0.3							ひじき	1	1.3				
削り節昆布だし	90	120	砂糖	0.1	0.2							ブロッコリー	17	22				
												きゅうり	11	15				
												にんじん	7.5	10				
												ツナ	8.3	11				
												マヨドレ	2.6	3.4				
												しょうゆ	0.2	0.3				
												砂糖	0.1	0.2				
おやつ	牛乳 ハムとチーズの ポンドケーキ			牛乳 10日納豆と焼き豚のおにぎり 24日Xmasクッキー			牛乳 りんごのケーキ			お茶 わらびもち			牛乳 プリン			お茶 ポテト		
	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	わらびもち粉	10	14	牛乳	100	130	じゃが芋	55	70
	白玉粉	15	20	米	25	30				砂糖	3.2	4.2				油	0.8	1
	牛乳	4.5	6	納豆	4.5	6	りんご	8	10	水	52	69	プリンミックス	6.8	9	塩	0.1	0.1
	水	4.5	6	焼き豚	9	12	小麦粉	12	15	きな粉	2.4	3.2	牛乳	60	80			
	チーズ	4.5	6	ねぎ	3.0	4.0	卵	5.3	7	砂糖	2	2.7	砂糖	3	4			
	ハム	4.5	6	ごま油	0.3	0.4	牛乳	5.3	7				水	1.5	2			
			しょうゆ	0.8	1.0	バター	3	4										
			中華だし	0.2	0.3	砂糖	8	10										
			24日			ベーキングパウ	0.5	0.6										
			小麦粉	12	16	抹茶	0.1	0.1	みんな 一緒にデー									
			バター	7.2	9.7	ココア	0.1	0.1										
			砂糖	2.9	3.9													
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		