2025年1月　献立表　　もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	6・20日　(月)			7・21　日　(火)			8・22　日　(水)			9・23　日　(木)			10・24　日　(金)			11・25　日　(土)		
昼食	ごはん すき焼き風煮 なます ごまめ			7日七草きつねうどん 21日きつねうどん 水菜とハムのサラダ			大根カレー ひじきとちくわの和え物			ロールパン クリームシチュー 春菊と納豆の和え物			ごはん サケの塩焼き 白和え じゃが芋のみそ汁			中華風丼 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	うどん	75	100	米	40.0	50.0	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50
				油揚げ	19	25	豚肉	26	35							豚肉	23	30
	牛肉	23	30	しょうゆ	1.2	1.5	たまねぎ	32	40	ウィンナー	23	30	サケ	40	50	たまねぎ	34	45
	焼き豆腐	38	50	三温糖	1	1.2	じゃが芋	23	30	たまねぎ	30	40	塩	0.1	0.1	キャベツ	16	25
	たまねぎ	26.0	30	にんじん	7.5	10	大根	19	25	じゃがいも	32	43				にんじん	4	5
	白菜	11.0	15	ねぎ	3.8	5	にんじん	3.8	5	にんじん	5	7	木綿豆腐	20	25	ごま油	0.5	0.6
	にんじん	5.3	7	薄口しょうゆ	2.3	3	りんご	7.5	10	油	0.5	0.6	小松菜	11.0	15	中華だし	0.3	0.4
	糸こんにゃく	5.3	7	三温糖	0.8	1.1	セロリ	1.6	2	牛乳	53	70	ひじき	0.7	0.9	酒	0.8	1
	油	0.5	1	みりん	1.4	1.8	生姜	0.1	0.2	コンソメ	0.5	0.7	にんじん	3.8	5	しょうゆ	0.2	0.3
	しょうゆ	1.8	2	削り節昆布だし	90	120	にんにく	0.1	0.2	塩	0.1	0.1	ごま	0.8	1	オイスターソース	2	3
	みりん	0.8	1	七草	3.8	5	油	0.5	0.6	小麦粉	1.5	2	みそ	0.8	1	片栗粉	1.1	1.5
	三温糖	0.8	1				ケチャップ	3.4	4.5	水	1.5	2	しょうゆ	0.8	1	水	38	50
	酒	0.6	1	ハム	6	8	ウスターソース	2.3	3				砂糖	0.4	0.5			
	削り節昆布だし	38.0	50	かぶ	25	32	しょうゆ	2.3	3	小松菜	15	20				たまねぎ	7.5	10
				水菜	15	20	三温糖	2.3	3	春菊	7.5	10	油揚げ	3.8	5	わかめ	0.1	0.1
	大根	15.0	20	かつお節	1.1	1.5	カレー粉	0.2	0.3	にんじん	10	16	たまねぎ	12	15	中華だし	0.5	0.6
	きゅうり	8	10	しょうゆ	1.1	1.5	クミン	0.3	0.4	挽きわり納豆	6	9	じゃが芋	12	15	塩	0.1	0.1
	にんじん	5	6	米酢	0.8	1	豆乳	23	30	しょうゆ	1.1	1.5	みそ	3	4	水	90	120
	ごま	0.5	1	三温糖	0.2	0.3	小麦粉	2	2.5	かつお節	0.8	1.1	削り節昆布だし	90	120			
	米酢	0.7	1	ごま油	0.2	0.3	水	4	5									
	三温糖	0.4	1															
	塩	0.1	0				ひじき	1.6	2.1									
							きゅうり	12	16									
	かたくちいわし	4.0	5				にんじん	7.5	10									
	三温糖	0.8	1.0				ちくわ	6	8									
	しょうゆ	0.4	0.5				ごま	0.8	1									
	ごま	0.5	0.8				マヨドレ	2.6	3.4									
							しょうゆ	0.3	0.4									
おやつ	お茶 蒸し芋きんとん			牛乳 じゃこトースト			牛乳 みかんケーキ			牛乳 ツナみそおにぎり			牛乳 10日もずめおせんざい 24日豆乳くずもち			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
	さつま芋	45	60	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	小麦粉	15	20
	白あん	7	9.5													油	4.5	6
	豆乳	2	2.5	食パン	15	30	みかん缶	6	8	米	24	32				砂糖	6.8	9
	三温糖	0.8	1	ちりめんじゃこ	2.1	2.8	小麦粉	15	20	ツナ	11	14	**10日**			ココア	0.1	0.2
				マヨドレ	3.2	4.3	卵	7	9.3	みそ	0.9	1..2	豆乳	12	16			
				米酢	0.3	0.5	牛乳	7	9.3	しょうゆ	0.3	0.4	片栗粉	2	2.6			
				三温糖	0.1	0.2	バター	4	6	**24日**			三温糖	1	1.3			
	みんな 一緒やデー						砂糖	4.5	7	豆乳	42.0	56.0	小豆	0.4	0.5			
							ベーキングパウダー	0.6	0.8	片栗粉	6.8	9.0	こしあん	7	9.5			
										三温糖	3.8	5.0	三温糖	0.8	1			
										きな粉	2.3	3.0	水	32	43			
										三温糖	2.0	2.6	塩	0.1	0.1			
夕方のおやつ	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			かおりおにぎり			ぽたぽた焼き		

日(曜日)	27　日　（月）			14・28　日　（火）			15・29日　（水）			16・30日　（木）			17・31日　（金）			18日　（土）		
昼食	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き さつま芋のきんぴら 大根のみそ汁			ごはん ブリの照り焼き 花野菜の酢の物 豆腐のみそ汁			親子丼 ツナ海苔和え			ベーコンとほうれん草の パスタ 野菜スープ			ごはん タラのバター醤油焼き ブロッコリーのじゃこ炒め わかめのすまし汁			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	米	30.0	50	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50
							鶏肉	26	35	ベーコン	23	30				牛肉	19	25
	鶏肉	40	50	ブリ	40	50	卵	16	20	たまねぎ	38	50	タラ	25	50	たまねぎ	23	30
	生姜	0.2	0.3	しょうゆ	1.3	1.7	高野豆腐	5.3	7	じゃが芋	23	30	バター	0.8	1.1	にんじん	3.8	5
	にんにく	0.1	0.2	みりん	0.7	1.1	たまねぎ	26	35	にんじん	7.5	10	しょうゆ	1.4	1.8	にんにく	0.3	0.4
	しょうゆ	1.1	1.5	砂糖	0.6	0.9	にんじん	5.3	7	ほうれん草	4.5	6	塩	0.1	0.1	ケチャップ	8	10
	マヨドレ	1.3	1.7	酒	0.4	0.6	しめじ	3	4	油	0.5	0.6	片栗粉	3.8	5	ウスターソース	4	5
	コーンフレーク	3.8	5				油	0.5	0.6	豆乳	45	60				コンソメ	0.4	0.5
				ブロッコリー	19	25	砂糖	1.1	1.5	コンソメ	0.6	0.8	ブロッコリー	23	30	しょうゆ	0.8	1
	さつま芋	20	25	カリフラワー	7.5	10	酒	0.8	1	塩	0.1	0.1	にんじん	15	20	砂糖	0.8	1
	にんじん	11	15	ツナ	9	11	しょうゆ	2.3	3	小麦粉	2	2.5	ちりめんじゃこ	3	4	塩	0.1	0.1
	ピーマン	3.8	5	わかめ	0.1	0.2	みりん	1	1.3	水	2	2.5	にんにく	0.1	0.2	油	0.5	0.6
	ちくわ	3.8	5	米酢	1.2	1.5	塩	0.1	0.1				油	0.2	0.3	小麦粉	2.3	3
	ごま	0.8	1	しょうゆ	1.2	1.5	片栗粉	2.2	3	キャベツ	11	15	しょうゆ	0.4	0.5	水	2.3	3
	油	0.2	0.3	三温糖	0.6	0.8	削り節昆布だし	30	40	たまねぎ	7.5	10						
	しょうゆ	0.8	1							コンソメ	0.5	0.6	わかめ	0.1	0.2	じゃが芋	15	20
	三温糖	0.4	0.5	豆腐	23	30	白菜	15	20	塩	0.1	0.1	たまねぎ	11	15	たまねぎ	7.5	10
				たまねぎ	11	15	キャベツ	11	15	水	90	120	薄口しょうゆ	1.4	1.9	コンソメ	0.5	0.6
	大根	11	15	ねぎ	2.3	3	えのき	7.5	10				削り節昆布だし	90	120	塩	0.1	0.1
	ほうれん草	2.3	3	みそ	3.5	4.6	ツナ	8	11							水	90	120
	みそ	3	4	削り節昆布だし	90	120	焼き海苔	0.2	0.3									
	削り節昆布だし	90	120				しょうゆ	0.4	0.5									

＊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 抹茶ういろう			牛乳 焼きドーナツ			牛乳 大豆クッキー			お茶 五平もち			牛乳 お芋サンド			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
	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米	11	15	牛乳	100	130	みかん	50	100
										もち米	11	15						
	白玉粉	6.7	9	さつま芋	23.0	30.0	小麦粉	15	20	赤みそ	1.5	2.0	食パン	26	35			
	水	40	53	ホットケーキミックス	12.0	16.0	バター	4.5	6	砂糖	1.6	2.1	さつま芋	12	16			
	片栗粉	6.7	9	砂糖	4.5	6.0	三温糖	5	6	みりん	0.2	0.3	白あん	3.8	5			
	上新粉	13	18	豆乳	3.8	5.0	大豆	3.8	5	酒	0.2	0.3	豆乳	1.5	2			
	三温糖	9.3	12	油	3.0	4.0	きな粉	1.5	2									
	抹茶	0.4	0.5				豆乳	1.5	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		

みんな
一緒やデー