2025年4月　献立表　　もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	14・28日　(月)			1・15日　(火)			2・16・30日　(水)			3・17日　(木)			4・18　日　(金)			5・19　日　(土)		
昼食	ごはん サケの照り焼き 小魚サラダ じゃが芋のみそ汁			ごはん 肉豆腐 わかめのみそ汁			アスパラガスの ミートスパゲッティー ヨーグルトサラダ			チキンカレー 切干大根のサラダ			麻婆豆腐丼 キャベツのツナ和え			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	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50
							油	0.2	0.3	鶏肉	34	40	豚ミンチ	30	40	牛肉	19	25
	サケ	40	50	牛肉	26	35	2・16日合挽ミン	30	40	たまねぎ	41	55	木綿豆腐	40	50	たまねぎ	23	30
	しょうゆ	1	2	木綿豆腐	35	45	30日ベーコン	21	28	じゃがいも	34	45	たまねぎ	19	25	にんじん	11	15
	みりん	1.2	2	たまねぎ	20	30	たまねぎ	23	60	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10	にんにく	0.3	0.4
	酒	0.7	1	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10	りんご	7.5	10	れんこん	7.5	10	ケチャップ	8	10
				ねぎ	4	5	アスパラガス	7.5	10	セロリ	1.6	2	ねぎ	3.8	5	ウスターソース	4	5
	キャベツ	17.0	23	油	0.4	0.5	油	0.4	0.5	生姜	0.1	0.2	生姜	0.2	0.3	コンソメ	0.4	0.5
	にんじん	10.5	14	しょうゆ	2	2.5	トマトピューレー	15	20	にんにく	0.1	0.2	にんにく	0.1	0.1	しょうゆ	0.8	1
	ちりめんじゃこ	3.8	5.0	砂糖	1	1.3	ケチャップ	15	20	油	0.4	0.5	ごま油	0.4	0.5	砂糖	0.8	1
	わかめ	0.1	0.2	酒	0.8	1	砂糖	0.2	0.3	ケチャップ	4.5	6	みそ	2.5	3.3	油	0.5	0.6
	米酢	1.1	1.5	みりん	0.8	1	小麦粉	2	2.5	ウスターソース	2.3	3	砂糖	1.4	1.8	小麦粉	2.3	3
	しょうゆ	0.8	1.0	削り節昆布だし	50	68	水	38	50	砂糖	2.3	3	しょうゆ	1.2	1.5	水	2.3	3
	砂糖	0.4	1							しょうゆ	2.3	3	酒	0.4	0.5			
				わかめ	0.1	0.1	キャベツ	11	15	クミン	0.3	0.4	片栗粉	2.3	3	じゃが芋	15	20
	じゃがいも	19	25	たまねぎ	11	15	きゅうり	11	15	カレー粉	0.2	0.3	水	38	50	たまねぎ	7.5	10
	豆腐	11.3	15	みそ	3	4	りんご	11	15	小麦粉	2.3	3				コンソメ	0.5	0.6
	ねぎ	2	3	削り節昆布だし	90	120	みかん缶	7.5	10	豆乳	24	32	春キャベツ	23	30	水	90	120
	みそ	3	4				豆乳ヨーグルト	5	6.5	水	15	20	にんじん	4.5	6			
	削り節昆布だし	90.0	120				マヨドレ	2.4	3.2				きゅうり	4.5	6			
										切干大根	3.7	4.8	ツナ	8	11			
										きゅうり	7.5	10	しょうゆ	0.8	1			
										にんじん	3.8	5	砂糖	0.1	0.2			
										ハム	7.5	10						
										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 プリン			牛乳 シュガートースト			お茶 コンソメ風ポテト			牛乳 メロンパン風スコーン			牛乳 うずまきパイ			お茶 ココアのちんすこう		
	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	じゃがいも	56	75	牛乳	100	130	牛乳	100	130	小麦粉	15	20
							油	0.5	0.6							油	4.5	6
	プリンミックス	6.8	9	食パン	15	30	コンソメ	0.2	0.3	ホットケーキミックス	20	26	パイシート	17	22	砂糖	6.8	9
	牛乳	60	80	バター	1.6	2	塩	0.1	0.1	牛乳	11	15	こしあん	12	17	ココア	0.1	0.2
	砂糖	3	4	グラニュー糖	1.6	2				バター	3.8	5						
	水	1.5	2							砂糖	2.3	3						
										グラニュー糖	2.3	3						
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		

みんな
一緒やデー

＊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。

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 肉じゃが 小松菜のごま和え			ごはん 鶏肉のねぎ焼き ひじきのサラダ 大根のすまし汁			ロールパン クリームシチュー りんごサラダ			みそラーメン ブロッコリーのツナマヨサラダ			ごはん カレイのオーロラ焼き セロリのサラダ 豆腐のみそ汁			中華風丼 豆腐のスープ		
	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	ロールパン	20	40	中華麺	50	60	米	40	50	米	40	50
										豚肉	20	35				豚肉	23	30
	牛肉	30	40	鶏肉	40	50	鶏肉	34	40	キャベツ	21	26	カレイ	40	50	たまねぎ	23	30
	じゃがいも	45	55	白ねぎ	0.8	1.1	たまねぎ	30	40	にんじん	9.7	15	マヨドレ	1.5	2	もやし	10	15
	たまねぎ	41	55	生姜	0.1	0.2	じゃがいも	34	45	生姜	0.3	0.6	ケチャップ	1.5	2	にんじん	7.5	10
	にんじん	12	15	にんにく	0.1	0.1	にんじん	5	7	ねぎ	1.2	1.8				チンゲン菜	7.5	10
	糸こんにゃく	7.5	10	片栗粉	4	5.4	油	0.4	0.5	油	0.4	0.5	キャベツ	16	20	椎茸	3.8	5
	油	0.4	0.5	しょうゆ	0.9	1.3	牛乳	53	70	みそ	6	8	きゅうり	11	15	油	0.5	0.6
	しょうゆ	3.2	4	砂糖	0.8	1.1	コンソメ	0.5	0.6	削り節昆布だし	140	180	にんじん	7.5	10	中華だし	0.4	0.5
	砂糖	1.6	2	米酢	0.8	1.1	小麦粉	1.5	2				セロリ	3.2	4	しょうゆ	0.4	0.5
	削り節昆布だし	16	20	みりん	0.8	0.9	水	1.5	2	ブロッコリー	17	23	ごま	1.2	1.5	片栗粉	0.9	1.2
				ごま油	0.1	0.2				にんじん	11	15	薄口しょうゆ	0.9	1.2	水	38	50
	キャベツ	20	25				ちりめんじゃこ	3.4	4.5	きゅうり	4.5	6	米酢	0.9	1.2			
	小松菜	15	20	ひじき	2	2.6	小松菜	11	15	ツナ	8	11	砂糖	0.4	0.5	豆腐	23	30
	にんじん	4	5	きゅうり	11	15	りんご	11	15	マヨドレ	2.6	3.4				たまねぎ	7.5	10
	ちりめんじゃこ	4	5	にんじん	7.5	10	キャベツ	9	12	しょうゆ	0.2	0.3	豆腐	23	30	中華だし	0.5	0.6
	ごま	0.8	1	ツナ	8.3	11	米酢	0.9	1.2				ねぎ	1.5	2	しょうゆ	0.2	0.3
	しょうゆ	0.6	0.8	ごま	0.8	1	ごま	1.3	1.7				みそ	3	4	水	90	120
	砂糖	0.2	0.3	マヨドレ	2.6	3.4	しょうゆ	0.4	0.6				削り節昆布だし	90	120			
				しょうゆ	0.3	0.4	砂糖	0.2	0.3									
							ごま油	0.2	0.3									
				大根	11	15												
				三つ葉	1.5	2												
				薄口しょうゆ	1.4	1.9												
				削り節昆布だし														
おやつ	牛乳 米粉のブラウニー			牛乳 いちごジャムサンド			牛乳 わかめのおにぎり			お茶 クラッカーサンド			牛乳 11日お祝いクッキー 25日クッキー			お茶 ゆかりおにぎり		
	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	米	25	30
										いちごジャム	3.8	5				ゆかりふりかけ	0.1	0.2
	米粉	13	17	食パン	26	35	米	30	40				小麦粉	15	20			
	砂糖	13	17	いちごジャム	6	8	わかめふりかけ	0.2	0.3				バター	6	8			
	片栗粉	1.8	2.4										砂糖	6	8			
	ココア	1.7	2.3										豆乳	2	2.7			
	ベーキングパウ	1.4	1.9															
	油	6	8															
	木綿豆腐	36	48															
										みんな 一緒やデー								
夕方のおやつ	ソフトサラダ			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			ぽたぽた焼き		