2025年5月　献立表　　もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	12・26　日　(月)			13・27　日　(火)			14・28　日　(水)			1・15・29　日　(木)			2・16・30　日　(金)			17・31　日　(土)		
昼食	親子丼 納豆和え			デミグラスソースパスタ ひじきのごまダレ和え			ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーのじゃこ炒め わかめのみそ汁			カレーライス 春野菜とエビのサラダ			ごはん サケの塩焼き じゃが芋のきんぴら 春キャベツのみそ汁			ジャージャー麺 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	30.0	50.0	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50	中華麺	45	60
	鶏肉	26.0	35.0	豚ミンチ	26	35				鶏肉	26	35				豚ミンチ	19	25
	卵	16.0	20.0	たまねぎ	45	60	鶏肉	40	50	たまねぎ	38	50	サケ	40	50	たまねぎ	30	40
	高野豆腐	5.3	7.0	にんじん	7.5	10	しょうゆ	1.2	1.6	じゃが芋	38	50	塩	0.1	0.2	にんじん	11	15
	たまねぎ	26.0	35.0	じゃが芋	15	20	みりん	1.2	1.6	にんじん	7.5	10				れんこん	11	15
	にんじん	5.3	7.0	油	0.5	0.6	酒	0.7	0.8	りんご	7.5	10	じゃが芋	20	25	しめじ	9	11
	しめじ	3.0	4.0	デミグラスソース	14	18				セロリ	1.5	2	にんじん	11	15	生姜	0.5	0.6
	うすいえんどう豆	1.9	2.5	トマトピューレ	3.8	5	ブロッコリー	23	30	生姜	0.2	0.2	ピーマン	3.8	5	にんにく	0.5	0.6
	油	0.5	0.6	ウスターソース	2.3	3	にんじん	15	20	にんにく	0.2	0.2	ごま	0.8	1	ごま油	0.5	0.6
	砂糖	1.1	1.5	砂糖	0.5	0.7	ちりめんじゃこ	3	4	油	0.5	0.6	油	0.2	0.3	みそ	3.2	4
	酒	0.8	1.0	コンソメ	0.4	0.5	にんにく	0.1	0.2	ケチャップ	3	4	しょうゆ	0.8	1	しょうゆ	2.4	3
	しょうゆ	2.3	3.0	小麦粉	2.3	3	油	0.2	0.3	ウスターソース	2.3	3	砂糖	0.4	0.5	砂糖	1.1	1.5
	みりん	1.0	1.3	水	2.3	3	しょうゆ	0.4	0.5	しょうゆ	2.3	3				片栗粉	1.6	2
	片栗粉	1.0	1.3							砂糖	2.3	3	春キャベツ	11	15	水	75	100
	削り節昆布だし	90.0	120.0	ささみ	11	15	わかめ	0.1	0.2	カレー粉	0.2	0.3	たまねぎ	11	15			
				キャベツ	15	20	たまねぎ	10	15	クミン	0.3	0.4	ほうれん草	4	5	じゃが芋	7.5	10
	小松菜	17.0	23.0	にんじん	7.5	10	みそ	4	5	豆乳	26	35	みそ	3.5	4.6	わかめ	0.1	0.2
	ひきわり納豆	4.3	5.7	ひじき	0.8	1	削り節昆布だし	90	120	小麦粉	1.9	2.5	削り節昆布だし	90	120	中華だし	0.5	0.6
	えのき	7.5	10.0	ごま	0.8	1				水	38	50				塩	0.1	0.1
	にんじん	7.5	10.0	マヨドレ	2.6	3.2										水	90	120
	ちりめんじゃこ	3.8	5.0	しょうゆ	0.8	1				アスパラガス	11	15						
	しょうゆ	0.4	0.5	砂糖	0.1	0.2				春キャベツ	20	25						
	砂糖	0.2	0.3							にんじん	6	8						
										さくらえび	1.5	2						
										マヨドレ	1.5	2						
										しょうゆ	0.4	0.5						
										砂糖	0.2	0.3						
										米酢	0.2	0.3						
				みんな 一緒やデー														
おやつ	牛乳 スティックパン			お茶 おこわおにぎり			牛乳 豆乳くずもち			牛乳 ポンデケージョ			牛乳 2日こいのぼりクッキー 16・30日マーブルクッキー			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	米	15	20	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米	25	30
				もち米	15	20										ゆかりふりかけ	0.1	0.2
	さつま芋	23	30	焼き豚	10	12	豆乳	42	65	白玉粉	15	20	小麦粉	15	20			
	ホットケーキミックス	12	16	蓮根	6	8	片栗粉	7.2	11	牛乳	7.5	10	砂糖	4.5	6			
	砂糖	4.5	6	にんじん	3.9	5.8	三温糖	3.6	5.5	水	7.5	10	バター	6	8			
	豆乳	3.8	5	椎茸	3	4	きな粉	2.5	3.9	チーズ	4.5	6	豆乳	0.8	1			
	油	3	4	油	0.5	0.6	三温糖	2.3	3.6	ハム	4.5	6						
				酒	0.8	0.6							小麦粉	15	20			
				薄口しょうゆ	0.4	0.5							砂糖	4.5	6			
				砂糖	0.1	0.2							バター	6.7	9			
													ココア	0.3	0.4			
													豆乳	0.8	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)	19 日 (月)			20 日 (火)			7･21 日 (水)			8･22 日 (木)			9･23 日 (金)			10･24日 (土)		
昼食	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参しりしり風 じゃが芋のみそ汁			すき焼き風丼 わかめの酢の物			きつねうどん 切干大根のサラダ			ロールパン アスパラガスの クリームシチュー ツナ海苔和え			ごはん アジフライ ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁			麻婆なす丼 キャベツのスープ		
	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	40.0	50.0	米	40	50	うどん	75	100	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50
				牛肉	26	35	油揚げ	15	20							豚ミンチ	23	30
	鶏肉	40	50	焼き豆腐	34	45	しょうゆ	1.2	1.5	ベーコン	19	25	アジ	40	50	たまねぎ	23	30
	生姜	0.2	0.3	たまねぎ	26	30	三温糖	1	1.2	たまねぎ	38	50	塩	0.1	0.1	なす	15	20
	にんにく	0.1	0.2	にんじん	11	15	にんじん	7.5	10	じゃがいも	38	50	小麦粉	4	5	にんじん	7.5	10
	しょうゆ	1.1	1.5	糸こんにゃく	11	15	ねぎ	3.8	5	にんじん	5	7	水	4	5	ねぎ	3.8	5
	マヨドレ	1.3	1.7	白葱	3.8	5	薄口しょうゆ	2.3	3	アスパラガス	3.8	5	パン粉	6	8	生姜	0.2	0.3
	コーンフレーク	3.8	5	油	0.5	0.6	砂糖	0.8	1.1	油	0.5	0.6	油	2.3	3	にんにく	0.1	0.1
				しょうゆ	1.8	2	みりん	1.4	1.8	牛乳	49	65	ウスターソース	1.5	2	ごま油	0.5	0.6
	にんじん	19	25	みりん	0.8	1	削り節昆布だし	90	120	コンソメ	0.5	0.6	ケチャップ	1.5	2	みそ	2.5	3.3
	もやし	12	16	砂糖	0.8	1				塩	0.1	0.1				砂糖	1.4	1.8
	ツナ	8.3	11	酒	0.6	0.7	切干大根	3.7	4.8	小麦粉	2.6	3.5	ブロッコリー	19	25	しょうゆ	1.2	1.5
	ごま油	0.2	0.3	削り節昆布だし	32	50	きゅうり	7.5	10	水	38	50	えのき	11	15	酒	0.4	0.5
	しょうゆ	0.6	0.8				にんじん	6	8				にんじん	7.5	10	片栗粉	2.3	3
				ちりめんじゃこ	3.8	5	ツナ	9	11	キャベツ	19	25	かつお節	0.8	1.1	水	38	50
	じゃが芋	11	15	りんご	15	20	マヨドレ	2.6	3.4	えのき	7.5	10	薄口しょうゆ	0.5	0.6			
	たまねぎ	11	15	キャベツ	15	20	しょうゆ	0.2	0.3	にんじん	6	8	砂糖	0.1	0.1	キャベツ	7.5	10
	ねぎ	2.3	3	わかめ	0.2	0.3	砂糖	0.1	0.2	ツナ	8	11				たまねぎ	11	15
	みそ	3	4	米酢	1.1	1.5				焼き海苔	0.1	0.2	豆腐	23	30	中華だし	0.5	0.6
	削り節昆布だし	90	120	薄口しょうゆ	0.5	0.6				しょうゆ	0.6	0.8	ねぎ	2.3	3	塩	0.1	0.1
				砂糖	0.5	0.6							薄口しょうゆ	1.4	1.9	水	90	120
				ごま油	0.1	0.2							削り節昆布だし	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 プリン			牛乳 麩ラスク カルシウム小魚			お茶 お芋のオーブン焼き			牛乳 菜めしのおにぎり			牛乳 ジャムサンド			お茶 オレンジ		
	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	じゃが芋	49	65	牛乳	100	130	牛乳	100	130	オレンジ	75	100
							ケチャップ	2.3	3									
	プリンミックス	6.8	9	焼き麩	3	4	ウスターソース	2.3	3	米	40	50	食パン	26	35			
	牛乳	60	80	バター	3	4				小松菜	7.5	10	いちごジャム	6	8			
	砂糖	3	4	グラニュー糖	1.4	1.8				ちりめんじゃこ	3	4						
	水	1.5	2							ごま	0.8	1.1						
				かたくちいわし	1.5	2				しょうゆ	0.1	0.2						
				砂糖	0.5	0.6				ごま油	0.1	0.2						
				しょうゆ	0.2	0.3				塩	0.1	0.1						
				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			わかめおにぎり			ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぽたぽた焼き		

みんな
一緒やデー