2025年6月　献立表　　もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	2・16・30日　(月)	3・17日　(火)	4・18日　(水)	5・19日　(木)	6・20日　(金)	7・21日　(土)
昼食	天津丼 小松菜のじゃこ和え	ロールパン サケのクリームシチュー ひじきのサラダ	ごはん バーベキューチキン キャベツのツナ和え 卵のみそ汁	肉うどん 青菜のえびマヨサラダ	カレーライス オクラの納豆和え	豚肉と野菜の丼ぶり わかめのみそ汁

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	ロールパン	20	40	米	40	50	うどん	70	100	米	40	50	米	40	50
豚肉	23	30							牛肉	23	30	牛肉	26	35	豚肉	23	30
卵	15	20	サケ	30	40	鶏肉	40	50	たまねぎ	23	30	たまねぎ	41	55	たまねぎ	34	45
たまねぎ	23	30	たまねぎ	30	40	ウスターソース	2.4	3.2	にんじん	4	6	じゃがいも	34	45	キャベツ	16	25
にんじん	6.0	8	じゃがいも	34	45	ケチャップ	2.4	3.2	わかめ	0.1	0.2	にんじん	7.5	10	オクラ	8	10
椎茸	6.0	8	にんじん	5	7	砂糖	0.3	0.4	薄口しょうゆ	2.6	3.5	りんご	7.5	10	にんじん	4	5
ねぎ	3.8	5	油	0.4	0.5				みりん	1.2	1.6	セロリ	1.6	2	ごま油	0.5	0.6
ごま油	0.5	1	牛乳	53	70	キャベツ	23	30	砂糖	0.3	0.4	生姜	0.1	0.2	中華だし	0.3	0.4
しょうゆ	0.8	1	コンソメ	0.5	0.6	にんじん	4.5	6	削り節昆布だし	90	120	にんにく	0.1	0.2	酒	0.8	1
米酢	0.6	0.8	塩	0.1	0.1	きゅうり	4.5	6				油	0.4	0.5	しょうゆ	0.2	0.3
中華だし	0.5	0.6	小麦粉	1.5	2	ツナ	8	11	小松菜	11	15	ケチャップ	4.5	6	オイスターソース	2	3
砂糖	0.5	0.6	水	1.5	2	米酢	0.9	1.2	キャベツ	15	20	ウスターソース	2.3	3	片栗粉	1.1	1.5
塩	0.1	0.1				しょうゆ	0.4	0.6	にんじん	7.5	10	砂糖	2.3	3	水	38	50
片栗粉	1.6	2	ひじき	2	2.6	砂糖	0.2	0.3	さくらえび	1.9	2.5	しょうゆ	2.3	3			
水	49	65	きゅうり	11	15				マヨドレ	0.9	1.2	クミン	0.3	0.4	わかめ	0.1	0.1
			にんじん	7.5	10	卵	9	12	しょうゆ	0.2	0.3	カレー粉	0.2	0.3	たまねぎ	11	15
小松菜	11.3	15	ツナ	8.3	11	たまねぎ	15	20	砂糖	0.2	0.3	小麦粉	2.3	3	みそ	3	4
にんじん	8	10	ごま	0.8	1	ほうれん草	3	4	米酢	0.2	0.3	豆乳	24	32	削り節昆布だし	90	120
えのき	8	10	マヨドレ	2.6	3.4	みそ	3	4				水	15	20			
油揚げ	3.4	5	しょうゆ	0.3	0.4	削り節昆布だし	90	120									
砂糖	0.8	1										ひきわり納豆	4.3	5.7			
しょうゆ	0.8	1										オクラ	16	20			
ちりめんじゃこ	3.0	4										きゅうり	11	15			
												にんじん	7.5	10			
30日おやつ												砂糖	0.8	1			
白玉粉	5.0	6.7										しょうゆ	0.8	1			
水	30.0	40.0										ちりめんじゃこ	3	4			
片栗粉	5	7															
上新粉	10	13															
砂糖	7	9															
甘納豆	5.3	7															

＊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 2・16日わらびもち 30日水無月	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 きな粉クリームサンド	お茶 納豆と焼き豚のおにぎり	牛乳 うずまきパイ カルシウム小魚	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	牛乳	100	130	米	25	30	牛乳	100	130	オレンジ	75	100
			ぶどうジュース	15	20				ひきわり納豆	4.5	6						
わらびもち粉	10	14	寒天	0.3	0.4	食パン	15	30	焼き豚	6	8	パイシート	17	22			
砂糖	3.2	4.2	砂糖	2.3	2.6	きな粉	2.3	3	ねぎ	3	4	こしあん	12	17			
水	52	69	水	11	15	砂糖	1.5	2	ごま油	0.3	0.4						
きな粉	2.4	3.2	カルピス	4.5	6	豆乳	3.8	5	しょうゆ	0.8	1	かたくちいわし	1.5	2			
砂糖	2	2.7	水	14	19				中華だし	0.2	0.3	砂糖	0.5	0.6			
			寒天	0.3	0.4							しょうゆ	0.2	0.3			
			野菜ジュース	15	15							ごま	0.1	0.2			
			寒天	0.3	0.3												
			砂糖	2.3	2.3												
			水	6.5	6.5												

みんな
一緒やデー

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	ぽたぽた焼き

日(曜日)	9・23日 (月)			10・24日 (火)			11・25日 (水)			12・26日 (木)			13・27日 (金)			14・28日 (土)		
昼食	ごはん 鶏肉のしょうゆマヨ焼き りんごのサラダ 油揚げのみそ汁			ごはん カレイのごまみそ焼き 切干大根のおかかマヨ和え 豆腐のすまし汁			ズッキーニとベーコンのパスタ コンソメスープ			ごはん すき焼き風煮 じゃが芋のみそ汁			ごはん サケの香草焼き 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁			牛丼 たまねぎのみそ汁		
	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	米	40	50	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50
							ベーコン	13	17							牛肉	26	35
	鶏肉	40	50	カレイ	40	50	クリームコーン	16	20	牛肉	26	35	サケ	40	50	にんじん	11	15
	マヨドレ	1.3	1.7	生姜	0.4	0.5	コーン	7.5	10	焼き豆腐	34	45	にんにく	0.2	0.3	たまねぎ	45	60
	しょうゆ	1.1	1.5	みりん	1.7	2.3	たまねぎ	26	35	たまねぎ	26	30	酒	0.7	0.9	糸こんにゃく	7.5	10
				酒	1.4	1.8	小松菜	7.5	10	にんじん	11	15	しょうゆ	1.2	1.5	ねぎ	3.8	5
	ちりめんじゃこ	3.4	4.5	みそ	1.2	1.6	にんじん	7.5	10	糸こんにゃく	12	15	パセリ	0.1	0.2	油	0.5	0.6
	小松菜	11	15	ごま	0.8	1.1	ズッキーニ	7.5	10	白葱	3.8	5				しょうゆ	1.7	2.2
	りんご	11	15	ごま油	0.4	0.5	豆乳	45	60	油	0.4	0.5	キャベツ	12	15	砂糖	0.8	1.1
	キャベツ	9	12	砂糖	0.4	0.5	油	0.4	0.5	しょうゆ	1.8	2	きゅうり	7.5	10	酒	0.6	0.8
	米酢	0.9	1.2				コンソメ	0.5	0.7	みりん	0.8	1	にんじん	3.8	5	みりん	0.6	0.8
	ごま	1.3	1.7	切干大根	3.7	4.8	小麦粉	2	2.5	砂糖	0.8	1	ツナ	8.3	11	削り節昆布だし	38	50
	しょうゆ	0.4	0.6	きゅうり	7.5	10				酒	0.6	0.7	春雨	3.2	4			
	砂糖	0.2	0.3	にんじん	3.8	5	じゃが芋	15	20	削り節昆布だし	32	50	ごま	1.2	1.5	豆腐	23	30
	ごま油	0.2	0.3	ハム	7.5	10	たまねぎ	7.5	10				米酢	1.4	1.8	たまねぎ	7.5	10
				かつお節	0.8	1.1	にんじん	7.5	10	じゃがいも	23	30	薄口しょうゆ	1.4	1.8	みそ	3	4
	油揚げ	3.4	5	マヨドレ	2.6	3.4	コンソメ	0.5	0.6	たまねぎ	8	10	砂糖	0.6	0.7	削り節昆布だし	90	120
	じゃがいも	20	26	しょうゆ	0.2	0.3	水	90	120	ねぎ	2.3	3						
	たまねぎ	11	15	砂糖	0.1	0.2				みそ	3	4	かぼちゃ	23	30			
	みそ	3	4							削り節昆布だし	90	120	たまねぎ	11	15			
	削り節昆布だし	90	120	豆腐	25	30							みそ	3	4			
				わかめ	0.1	0.1							削り節昆布だし	90	120			
				薄口しょうゆ	1.4	1.9												
				削り節昆布だし	90	120												
おやつ	牛乳 みかんケーキ			牛乳 ポテト			お茶 米粉のブラウニー			牛乳 さくさくクッキー			牛乳 じゃこトースト			お茶 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	米粉	13	17	牛乳	100	130	牛乳	100	130	小麦粉	15	20
							砂糖	13	17							油	4.5	6
	みかん缶	10	13	じゃがいも	56	75	片栗粉	1.8	2.4	小麦粉	15	20	食パン	15	30	砂糖	6.8	9
	小麦粉	15	20	油	0.4	0.5	ココア	1.7	2.3	バター	6	8	ちりめんじゃこ	2.1	2.8			
	卵	7	9.3	塩	0.1	0.1	ベーキングパウダー	1.4	1.9	砂糖	6	8	マヨドレ	2.7	3.6			
	牛乳	7	9.3				油	6	8	豆乳	2	2.7	米酢	0.3	0.5			
	バター	4	6				木綿豆腐	36	48	グラニュー糖	0.3	0.4	砂糖	0.2	0.3			
	砂糖	8	10															
	ベーキングパウダー	0.6	0.8															
							みんな 一緒やデー											
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		