

2025年7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・29日 (火)			2・16・30日 (水)			3・17・31日 (木)			4・18日 (金)			5・19日 (土)		
昼食	ごはん カレイのパン粉焼き 納豆和え たまねぎのみそ汁			チャーシュー麺 ささみのごまダレ和え			ロールパン クリームシチュー ツナサラダ			麻婆豆腐丼 トマトの甘酢和え			ごはん 鶏肉のねぎ焼き きゅうりとじゃこの和え物 豆腐のみそ汁			鶏肉と厚揚げの丼 キャベツのみそ汁		
	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	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50
				焼き豚	15	20				豚ミンチ	30	40				鶏ミンチ	26	35
	カレイ	40	50	キャベツ	16	20	ウインナー	23	30	木綿豆腐	40	50	鶏肉	40	50	厚揚げ	23	30
	にんにく	0.1	0.2	もやし	8	10	たまねぎ	30	40	たまねぎ	19	25	白ねぎ	0.8	1.1	たまねぎ	26	35
	パセリ	0.1	0.1	コーン	4	5	じゃがいも	34	45	にんじん	7.5	10	生姜	0.1	0.2	にんじん	7.5	10
	パン粉	2.4	3	ねぎ	2.3	3	にんじん	5	7	れんこん	7.5	10	にんにく	0.1	0.1	小松菜	7.5	10
	しょうゆ	0.8	1	コンソメ	0.4	0.5	油	0.4	0.5	ねぎ	3.8	5	片栗粉	4	5.4	生姜	0.2	0.3
	酒	0.8	1	薄口しょうゆ	2.3	3	牛乳	53	70	生姜	0.2	0.3	しょうゆ	0.9	1.3	油	0.5	0.6
				ごま油	0.5	0.6	コンソメ	0.5	0.6	にんにく	0.1	0.1	砂糖	0.8	1.1	しょうゆ	1.7	2.2
	小松菜	17.0	23.0	削り節昆布だし	90	120	小麦粉	1.5	2	ごま油	0.4	0.5	米酢	0.8	1.1	砂糖	0.3	0.4
	ひきわり納豆	4.3	5.7				水	1.5	2	みそ	2.5	3.3	みりん	0.7	0.9	片栗粉	0.9	1.2
	えのき	7.5	10.0	ささみ	17	22				砂糖	1.4	1.8	ごま油	0.1	0.2	削り節昆布だし	38	50
	にんじん	7.5	10.0	きゅうり	11	15				しょうゆ	1.2	1.5						
	ちりめんじゃこ	3.8	5	にんじん	3.8	5	小松菜	11	15	酒	0.4	0.5	きゅうり	23	30	キャベツ	7.5	10
	しょうゆ	0	1	ひじき	0.8	1	えのき	11	15	片栗粉	2.3	3	にんじん	7.5	10	わかめ	0.1	0.1
	砂糖	0	0	ごま	0.8	1	にんじん	6	8	水	38	50	わかめ	0.1	0.2	みそ	3	4
				マヨドレ	2.6	3.2	ツナ	8.3	11				ちりめんじゃこ	2.6	3.5	削り節昆布だし	90	120
	キャベツ	11	15	しょうゆ	0.8	1	しょうゆ	0.8	1.1	トマト	9	12	米酢	1.2	1.5			
たまねぎ	11	15	砂糖	0.1	0.2	ごま油	0.2	0.3	きゅうり	14	18	薄口しょうゆ	1.2	1.5				
切干大根	0.9	1							キャベツ	14	18	砂糖	0.6	0.8				
みそ	3.0	4							米酢	0.8	1							
削り節昆布だし	90.0	120							しょうゆ	0.8	1							
									砂糖	0.4	0.5	木綿豆腐	23	30				
												たまねぎ	7.5	10				
												ほうれん草	1.5	2				
												みそ	3	4				
												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、おやつは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 マープルケーキ			牛乳 じゃがちー			牛乳 きつねおにぎり			牛乳 ジャムサンド			お茶 焼きとうもろこし			お茶 グレープ寒天ゼリー		
材料	乳児 g	幼児 g																
牛乳	100	130	とうもろこし	90	120	ぶどうジュース	32	43										
小麦粉	12	15	じゃがいも	45	60	米	26	35	食パン	16	32	しょうゆ	0.1	0.2	水	17	22	
ベーキングパウダー	0.3	0.4	粉チーズ	2.1	3	油揚げ	7.5	10	いちごジャム	3.8	5				砂糖	4.5	6	
牛乳	5.6	7	パセリ	0.1	0.1	砂糖	0.4	0.5							寒天	0.5	0.6	
卵	6.4	8	片栗粉	0.7	1	しょうゆ	0.4	0.5										
砂糖	5.6	7	ケチャップ	2.3	3	削り節昆布だし	15	20										
油	4.8	6				ごま	0.5	0.6										
ココア	0.1	0.2																
夕方のおやつ	ソフトサラダ			わかめおにぎり			ぼたぼた焼き			かおりおにぎり			ソフトサラダ			ぼたぼた焼き		

みんな
一緒やダー

