

日(曜日)	25日 (月)			12・26 日 (火)			13・27日 (水)			28日 (木)			1・29 日 (金)			2・30 日 (土)		
昼食	ミートスパゲッティー キャベツのえび和え			ごはん 肉じゃが 玉ねぎのみそ汁			ロールパン クリームシチュー ツナサラダ			ごはん サケのしょうゆマヨ焼き ささみの梅肉和え 豆腐のみそ汁			ごはん からあげ セロリのじゃこ和え 小松菜のみそ汁			焼き肉丼 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
	スパゲティ	30	40	米	40	50	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50
	油	0.2	0.3													牛肉	23	30
	合挽ミンチ	30	40	牛肉	27	35	ベーコン	23	30	サケ	40	50	鶏肉	40	50	たまねぎ	41	55
	たまねぎ	45	60	じゃがいも	45	55	たまねぎ	30	40	マヨドレ	1.3	1.7	生姜	0.1	0.2	にんじん	7.5	10
	にんじん	7.5	10	たまねぎ	41	55	じゃがいも	40	50	しょうゆ	1.1	1.5	にんにく	0.1	0.2	ピーマン	7.5	10
	油	0.4	0.5	にんじん	12	15	にんじん	5	7				しょうゆ	1.6	2	りんご	10	13
	トマトピューレー	15	20	糸こんにゃく	7.5	10	油	0.4	0.5	ささみ	17	22	片栗粉	2.5	3	にんにく	0.2	0.3
	ケチャップ	15	20	油	0.4	0.5	牛乳	53	70	にんじん	9	12	油	1.5	2	ごま	0.8	1
	砂糖	0.2	0.3	しょうゆ	3.2	4	コンソメ	0.5	0.6	きゅうり	6	8				しょうゆ	2.3	3
	小麦粉	2	2.5	砂糖	1.6	2	小麦粉	1.5	2	オクラ	6	8	キャベツ	16	20	砂糖	0.5	0.6
	水	38	50	削り節昆布だし	16	20	水	1.5	2	梅肉	0.1	0.2	きゅうり	11	15	みりん	0.5	0.6
										かつお節	0.9	1.2	にんじん	7.5	10	酒	0.5	0.6
	小松菜	9	12	たまねぎ	7.5	10	キャベツ	23	30	しょうゆ	0.4	0.5	セロリ	3.2	4			
	キャベツ	11	15	キャベツ	7.5	10	にんじん	4.5	6	砂糖	0.2	0.3	ちりめんじゃこ	3.8	5	たまねぎ	10	15
	にんじん	7.5	10	木綿豆腐	25	30	きゅうり	4.5	6				ごま	1.2	1.5	わかめ	0.1	0.1
	さくらえび	1.9	2.5	みそ	3	4	ツナ	8	11	木綿豆腐	25	30	薄口しょうゆ	0.9	1.2	中華だし	0.5	0.6
	マヨドレ	0.9	1.2	削り節昆布だし	90	120	米酢	0.9	1.2	じゃがいも	15	20	米酢	0.9	1.2	ごま油	0.1	0.2
	しょうゆ	0.2	0.3				しょうゆ	0.4	0.6	わかめ	0.1	0.1	砂糖	0.4	0.5	塩	0.1	0.1
	砂糖	0.2	0.3				砂糖	0.2	0.3	みそ	3	4				水	90	120
	米酢	0.2	0.3				ごま油	0.2	0.3	削り節昆布だし	90	120	たまねぎ	15	20			
													小松菜	3	4			
													みそ	3	4			
													削り節昆布だし	90	120			
							27日幼児のみ 水族館クッキー			28日幼児のみ 野菜カステラ		8	29日幼児のみ 米粉		10			
													砂糖		10			
													片栗粉		1.4			
													ココア		1.5			
													ベーキングパウダー		1.1			
													油		4.5			
													木綿豆腐		27			
																		
おやつ	牛乳 サケのおにぎり			牛乳 あんサンド			牛乳 オレンジゼリー			牛乳 野菜チップス			お茶 コンソメ風ポテト			お茶 プリン		
	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	牛乳	100	130	じゃがいも	57	75	プリンミックス	6.8	9
													油	0.5	0.6	豆乳	60	80
	米	27	36	食パン	26	35	オレンジジュース	32	43	ゴーヤ	7.5	10	コンソメ	0.2	0.3	砂糖	3	4
	サケ	9.8	13	あんこ	5	6	水	17	22	さつま芋	27	35	塩	0.1	0.1	水	1.5	2
	ごま	0.1	0.2	豆乳	2	3	砂糖	5.1	6.8	油	1.5	2						
	塩	0.1	0.1				寒天	0.5	0.6	塩	0.1	0.1						
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			ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			ぼたぼた焼き		

* 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。

みんな
一緒にデー

日(曜日)	4・18 日 (月)			5・19 日 (火)			6・20日 (水)			7・21日 (木)			8・22日 (金)			9・23 日 (土)		
昼食	ごはん カレイの照り焼き ひじきのサラダ わかめのすまし汁			夏野菜カレー りんごのごま和え			きつねうどん トマトの塩昆布和え			ごはん バーベキューチキン れんこんサラダ さつま芋のみそ汁			親子丼 小魚サラダ			あんかけそぼろ丼 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	米	40	50	うどん	75	100	米	40	50	米	40	50	米	40	50
				5日牛肉	27	35	油揚げ	15	20				鶏肉	26	35	鶏ミンチ	26	35
	カレイ	40	50	19日ウインナー	23	30	しょうゆ	1.2	1.5	鶏肉	40	50	卵	16	20	たまねぎ	26	35
	しょうゆ	1.2	1.6	たまねぎ	38	50	砂糖	1	1.2	ウスターソース	2.4	3.2	高野豆腐	5.3	7	もやし	10	15
	みりん	1.2	1.6	かぼちゃ	40	50	にんじん	7.5	10	ケチャップ	2.4	3.2	たまねぎ	26	35	にんじん	7.5	10
	酒	0.7	0.8	なす	7.5	10	ねぎ	3.8	5	砂糖	0.3	0.4	にんじん	5.3	7	チンゲン菜	2.3	3
				にんじん	7.5	10	薄口しょうゆ	2.3	3				しめじ	3	4	生姜	0.1	0.2
	ひじき	2	2.6	りんご	7.5	10	砂糖	0.8	1.1	れんこん	7.5	15	油	0.5	0.6	油	0.5	0.6
	きゅうり	11	15	セロリ	1.6	2	みりん	1.4	1.8	キャベツ	7.5	15	砂糖	1.1	1.5	しょうゆ	1.5	2
	にんじん	7.5	10	生姜	0.2	0.3	削り節昆布だし	90	120	にんじん	3.8	5	酒	0.8	1	みりん	0.8	1
	ツナ	8.3	11	にんにく	0.1	0.2				ツナ	8.2	11	しょうゆ	2.3	3	酒	0.8	1
	ごま	0.8	1	油	0.5	0.6	トマト	9	12	ごま	0.8	1	みりん	1	1.3	片栗粉	1.5	2
	マヨドレ	2.6	3.4	豆乳	20	27	きゅうり	14	18	マヨドレ	2.6	3.4	片栗粉	1	1.3	削り節昆布だし	90	120
	しょうゆ	0.3	0.4	ケチャップ	3.4	4.5	キャベツ	14	18	しょうゆ	0.3	0.4	削り節昆布だし	90	120			
				ウスターソース	2.3	3	塩昆布	0.5	0.6							じゃが芋	10	15
	わかめ	0.1	0.1	砂糖	2.3	3	しょうゆ	0.8	1	さつま芋	15	20	キャベツ	17	23	わかめ	0.1	0.1
	たまねぎ	11	15	しょうゆ	1.5	2	ごま油	0.2	0.3	たまねぎ	7.5	10	にんじん	11	14	みそ	3	4
	薄口しょうゆ	1.4	1.9	クミン	0.3	0.4				木綿豆腐	25	30	ちりめんじゃこ	3.8	5	削り節昆布だし	90	120
	削り節昆布だし	90	120	カレー粉	0.2	0.3				みそ	3	4	わかめ	0.1	0.2			
				小麦粉	1.7	2.2				削り節昆布だし	90	120	米酢	1.1	1.5			
				水	38	50							しょうゆ	0.8	1			
													砂糖	0.4	0.5			
				ちりめんじゃこ	3.8	5												
				小松菜	9	12												
				りんご	11	15												
				キャベツ	9	12												
				米酢	0.9	1.2												
				ごま	1.3	1.7												
				しょうゆ	0.4	0.6												
				砂糖	0.2	0.3												
				ごま油	0.2	0.3												
																		
おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト			牛乳 ピザトースト			お茶 焼きとうもろこし			牛乳 すいか			牛乳 ボンデケーキジョ			お茶 ココアケーキ		
	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	とうもろこし	38	120	牛乳	100	130	牛乳	100	130	ホットケーキミックス	15	20
							しょうゆ	0.8	1							豆乳	15	20
	ヨーグルト	57	75	食パン	15	30				すいか	91	120	白玉粉	15	20	砂糖	2	3
	みかん缶	19	25	チーズ	6	7							牛乳	7.5	10	ココア	1.5	2
	りんご	16	20	たまねぎ	3.8	5.0							水	7.5	10			
	黄桃缶	16	20	ピーマン	1.5	2.0							チーズ	5	6			
	砂糖	0.6	0.7	ケチャップ	4.0	5.0							ハム	5	6			
							みんな 一緒にやデー											
夕方のおやつ	ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぼたぼた焼き			わかめおにぎり			ソフトサラダ			ぼたぼた焼き		