

2025年11月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	10日 (月)			11・25 日 (火)			12・26 日 (水)			13・27 日 (木)			14・28 日 (金)			1・15・29 日 (土)		
昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとひじきの炒め物 わかめのみそ汁			きのこの ミートスパゲッティー りんごとかぶのサラダ			ウィンナーカレー ツナサラダ			ロールパン かぼちゃのシチュー ヨーグルトサラダ			ごはん カレイのおろし煮 セロリの和え物 切干大根のみそ汁			麻婆大根丼 たまねぎのすまし汁		
	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	スパゲティ	30	40	米	40	50	ロールパン	40	50	米	40	50	米	40	50
				油	0.2	0.3	ウィンナー	15	20							豚ミンチ	23	30
	鶏肉	40	50	合挽ミンチ	26	35	たまねぎ	38	50	鶏肉	30	40	カレイ	40	50	大根	15	20
	しょうゆ	1	2	たまねぎ	48	60	さつま芋	34	45	たまねぎ	38	50	大根	21	30	たまねぎ	26	35
	みりん	1.2	2	まいたけ	9	12	にんじん	7.5	10	かぼちゃ	38	50	しょうゆ	1.5	2	にんじん	11	15
	酒	0.7	1	エリンギ	9	12	りんご	7.5	10	にんじん	7.5	10	砂糖	0.8	1.1	にんにく	0.5	0.6
				にんじん	5.3	7	セロリ	1.5	2	油	0.5	0.6	酒	4.5	6.5	生姜	0.5	0.7
	ブロッコリー	23.0	30	油	0.5	0.6	生姜	0.2	0.2	牛乳	53	70	削り節昆布だし	6	8	ごま油	0.5	0.6
	にんじん	11.0	15	トマトピューレー	15	20	にんにく	0.2	0.2	コンソメ	0.5	0.6				みそ	3.2	4
	ちりめんじゃこ	3.0	4	ケチャップ	15	20	油	0.5	0.6	塩	0.1	0.1	キャベツ	16	20	砂糖	1.6	2
	ひじき	0.7	1	砂糖	0.8	1	ケチャップ	3	4	小麦粉	2.6	3.5	きゅうり	7.5	10	しょうゆ	0.2	1.5
	にんにく	0.1	0	塩	0.1	0.2	ウスターソース	2.3	3	水	38	50	にんじん	7.5	10	酒	1.2	0.5
	油	0.2	0	小麦粉	2	2.5	しょうゆ	2.3	3				セロリ	3.2	4	片栗粉	1.5	2
	しょうゆ	0.4	1	水	2	2.5	砂糖	2.3	3	キャベツ	11	15	ちりめんじゃこ	2.3	3	水	70	90
							カレー粉	0.2	0.3	きゅうり	11	15	ごま	1.2	1.5			
	たまねぎ	7.5	10	りんご	15	20	クミン	0.3	0.4	りんご	11	15	薄口しょうゆ	0.9	1.2	たまねぎ	7.5	10
	わかめ	0	0	かぶ	15	20	豆乳	30	40	みかん缶	7.5	10	米酢	0.9	1.2	わかめ	0.1	0.1
	みそ	3	4	キャベツ	11	15	小麦粉	1.9	2.5	豆乳ヨーグルト	5	6.5	砂糖	0.4	0.5	薄口しょうゆ	1.4	1.9
	削り節昆布だし	90.0	120	米酢	1.1	1.4	水	38	50	マヨドレ	2.4	3.2				削り節昆布だし	90	120
				砂糖	0.3	0.5							じゃが芋	15	20			
				油	0.1	0.2	キャベツ	23	30				わかめ	0.1	0.2			
				塩	0.1	0.1	にんじん	4.5	6				切干大根	0.8	1			
							きゅうり	4.5	6				みそ	3	4			
							ツナ	8	11				削り節昆布だし	90	120			
							米酢	0.9	1.2									
							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 お好み焼き			お茶 米粉のブラウニー			牛乳 ミルクサンド			牛乳 豆乳くずもち			牛乳 焼き芋			お茶 みかん		
	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	米粉	10	13	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	みかん	60	120
				砂糖	7.5	10												
	キャベツ	16	20	片栗粉	1.4	1.8	食パン	15	30	豆乳	42	56	さつま芋	40	80			
	豚ミンチ	7.5	10	ココア	1.3	1.7	牛乳	10	13	片栗粉	6.8	9						
	ねぎ	1.5	2	ベーキングパウダー	1.1	1.4	砂糖	2.3	3	砂糖	3.8	5						
	さくらえび	1	1.5	油	4.5	6	小麦粉	0.7	0.9	きな粉	2.3	3						
	小麦粉	11	15	木綿豆腐	27	36				砂糖	2	2.6						
	ソース	3.8	5															
	しょうゆ	1.1	1.5															
	かつお節	0.2	0.3															
	青のり	0.1	0.1															
夕方の おやつ	ソフトサラダ			ゆかりおにぎり			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		



[illegible]