## 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	()	])	11・25 日	()	(y)	12・26 日	(水)	13・27 日	(木)		14・28 日	(3	金)	1・15・29 日	(_	±)
	ごはん		きのこの			ウィンナーカレー	_	ロールパン			ごはん			麻婆大根丼			
	鶏肉の照り焼き		-			ツナサラダ		かぼちゃのシチュー			カレイのおろし煮			たまねぎのすまし汁			
l					,,,,,									1/25/42 WY 5U/1			
	ブロッコリーとひじきの炒め物わかめのみそ汁			ッ心ことかふりサブダ					ヨーグルトサラダ 			セロリの和え物					
	21 D 4 D			++业 乳児 幼児			I I dol	乳児 幼児	20 ID (4 ID			切干大根のみそ汁			++ *** 乳児 幼児		
	材料	g	g	材料	g	g	材料	g g	1/1 1/1	g	g	材料	g	g	10 ቶች	g	g
	<b>米</b>	40	50	スパゲティ	30		米		ロールパン	40	50	米	40	50	米	40	_
	响由	40		油			ウィンナー	15 20		00	40	<b>4.</b> /	40		豚ミンチ	23	
l	鶏肉 しょうゆ	40		合挽ミンチ たまねぎ	26 48		たまねぎ さつま芋		鶏肉 たまねぎ		_	カレイ 大根	40 21		大根 たまねぎ	15	
l	みりん	1.2		まいたけ	9		にんじん		かぼちゃ		_	しょうゆ	1.5		にんじん	26 11	15
	  酒	0.7		エリンギ	9		りんご		にんじん		_	砂糖	0.8		にんにく	0.5	
l	/E	0.7	'	にんじん	5.3		セロリ		油		_	酒	4.5		生姜	0.5	
l	  ブロッコリー	23.0	30		0.5		生姜		/出   牛乳			<sup>四</sup>  削り節昆布だし	4.5		ごま油	0.5	
l	にんじん			冲 トマトピューレー	15		上安にく		十孔				0	8	みそ	3.2	
l		11.0		ケチャップ		20		0.2 0.2 0.5 0.6			0.6		1.0	20	砂糖	1.6	
l	ちりめんじゃこ	3.0			15						_	キャベツ	16				
l	ひじき	0.7		砂糖	0.8		ケチャップ		小麦粉		_	きゅうり	7.5		しょうゆ	0.2	_
l	にんにく	0.1		塩	0.1		ウスターソース		水	38	50	にんじん	7.5		酒	1.2	
	油	0.2		小麦粉			しょうゆ	2.3		4.4	15	セロリ	3.2	_	片栗粉	1.5	2
昼食	しょうゆ	0.4	1	水	2	2.5	砂糖		キャベツ			ちりめんじゃこ	2.3		水	70	90
							カレー粉		きゅうり		_	ごま	1.2				
l	たまねぎ	7.5		りんご			クミン	0.3 0.4				薄口しょうゆ	0.9		たまねぎ	7.5	
	わかめ	0		かぶ	15		豆乳		みかん缶		_	米酢	0.9		わかめ	0.1	
l	みそ	3		キャベツ	11		小麦粉		豆乳ヨーグルト		_	砂糖	0.4	0.5	薄口しょうゆ	1.4	
l	削り節昆布だし	90.0	120		1.1	1.4		38 50	マヨドレ	2.4	3.2				削り節昆布だし	90	120
l				砂糖	0.3							じゃが芋	15	_			
l				油	0.1		キャベツ	23 30			_	わかめ	0.1	_			
l				塩	0.1	0.1	にんじん	4.5			_	切干大根	0.8	_			
l							きゅうり	4.5			_	みそ	3				
l							ツナ	8 11				削り節昆布だし	90	120			
l							米酢	0.9 1.2									
l							しょうゆ	0.4 0.6									
							砂糖	0.2 0.3									
							ごま油	0.2 0.3									
							- 🔊										
	4 11			#\#					4 1		1			4	<b>**</b>		
l	牛乳						牛乳		牛乳						お茶		
	お好み焼き			米粉のブラウニー			ミルクサンド		豆乳くずもち			焼き芋			みかん		
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児g	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼	児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児
ı	牛乳	_		米粉	10		牛乳	100 130	牛乳	100 1	_	牛乳	_	_	みかん		120
l				砂糖	7.5	10											
l	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			
おやつ	豚ミンチ	7.5		ココア	1.3		牛乳		片栗粉	6.8	9						
	ねぎ	1.5		ベーキングパウダー			砂糖		砂糖	3.8	5						
l	さくらえび	1	1.5		4.5		小麦粉		きな粉	2.3	3						
	小麦粉	11		木綿豆腐	27	36	- ~ 1/3	5.7 0.0	砂糖		2.6						
ı	ソース	3.8	5			50			FJ 1/10								
	しょうゆ	1.1	1.5		$\overline{}$				<del> </del>								
	かつお節	0.2	0.3	みんな													
	青のり	0.2		一緒やデー													
	ソフトサラダ			ゆかりおにぎり					かおりおにぎり				ぱたぽた焼き				

日(曜日)	17 日	( )	月)	4•18 日	()	火)	5•19日	(7	k)	6•20日	(>	木)	7•21日	(会	<u>}</u> )	8•22日	(=	E)	
	すき焼き風丼			ごはん			ごはん			たぬきうどん			親子丼			鶏肉と厚揚げの	丼		
	れんこんのサラダ			  ブリのごま焼き			さつま芋とちくわのかきあげ			ひじきの白和え				エビマヨ和え			キャベツのみそ汁		
	10.00.000									0.0000000000000000000000000000000000000	ひしさの日和え					1441100000			
				白菜とハムの和 	人 10		青菜とじゃこの和え物												
				豆腐のみそ汁			大根のすまし汁												
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	
	<b>米</b>	40		 	40		*	40		うどん		100	<b>业</b>	30	50	<del>*</del>	40		
	牛肉	20			-10	00	<b>N</b>	70	- 00	鶏肉	26		鶏肉	26		鶏ミンチ	26	35	
	焼き豆腐	34		ブリ	40	50	さつま芋	15	20	にんじん	7.5		卵	16		厚揚げ	23		
	たまねぎ	30	_	生姜	0.4		コーン	4		えのき	3.8		高野豆腐	5.3		たまねぎ	26	35	
	にんじん	11		みりん	1.7		ちくわ	10		ねぎ	2.3		たまねぎ	26		にんじん	7.5	10	
	糸こんにゃく	12		酒	1.4		青のり	0.1		しょうゆ	3		にんじん	5.3		小松菜	7.5	10	
	白葱	3.8	5	みそ	1.2	1.6	しょうゆ	2	3	砂糖	1.6	2	しめじ	3	4	生姜	0.2	0.3	
	油	0.5		ごま	0.8	1.1	塩	0.1	0.1	みりん	0.8	1	油	0.5	0.6		0.5	0.6	
	しょうゆ	1.8		ごま油	0.4		小麦粉	4.4		片栗粉	1.6	2	砂糖	1.1	1.5	しょうゆ	1.7	2.2	
	みりん	0.8		砂糖	0.4	0.5	水	4.4	5.8	削り節昆布だし	90	120		0.8	1	砂糖	0.3	0.4	
	砂糖	0.8	1				油	2.3	3				しょうゆ	2.3		片栗粉	0.9	1.2	
	酒	0.6		白菜	19	28				木綿豆腐	20	25	みりん	1		削り節昆布だし	38		
	削り節昆布だし	32		きゅうり	15	20	ちりめんじゃこ	3.4	4.5	小松菜	11		塩	0.1	0.1				
				ハム	5	7.5	小松菜	11	15	ひじき	0.7	0.9	片栗粉	2.2	3	キャベツ	7.5	10	
昼食	れんこん	7.5	15	マヨドレ	1.3		りんご	11		にんじん	3.8		削り節昆布だし	30		わかめ	0.1	0.1	
	キャベツ	7.5		かつお節	0.5		キャベツ	9		ごま	0.8					みそ	3	4	
	にんじん	3.8	5	しょうゆ	0.4		米酢	0.9	1.2	みそ	0.8	1	キャベツ	11	15	削り節昆布だし	90	120	
	ツナ	8.2	11	砂糖	0.1	0.2	ごま	1.3	1.7	しょうゆ	0.8	1	えのき	9	12				
	ごま	0.8	1				しょうゆ	0.4	0.6	砂糖	0.4	0.5	にんじん	9	12				
	マヨドレ	2.6	3.4	豆腐	26	35	砂糖	0.2	0.3				小松菜	6	8				
	しょうゆ	0.3		さつま芋	12	15	ごま油	0.2	0.3				さくらえび	2.3	3				
				みそ	3								マヨドレ	2.6	3.4				
				削り節昆布だし	90	120	大根	11	15				しょうゆ	0.2	0.3				
							三つ葉	1.5	2				砂糖	0.1	0.2				
							薄口しょうゆ	1.4	1.9										
							削り節昆布だし	90	120										
	294			<b>**</b> * *			- 🛦			* 少量, 適量 (食塩, カ * もずめクラ (長期休暇	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。						•		
	4 5			11 751						1	I	I	4 =1			L. 44	/	_	
	牛乳 			   牛乳   ++=== <i>t</i>			牛乳			お茶			牛乳			お茶 			
	ココアプリン			麩ラスク			カレートースト			五平もち			焼きドーナツ 			ちんすこう			
			/+ IB		到児	幼児	4-4-Mrd	乳児	幼児		到児	幼児		乳児	幼児		乳児	幼児	
	4446	到児		材料	3020		材料	g	g	材料	g	g	材料	g	g	材料	g	g	
	材料	乳児 g	g	1111	g	g		- 6								小麦粉		20	
	材料 牛乳	g	g	牛乳			牛乳	100	130	-	11	15	牛乳	100	130		15	20	
	牛乳	g	130	牛乳	100	130	牛乳			もち米		15		100		油	15 4.5	6	
	牛乳牛乳	g	130 80	牛乳 焼き麩	3.8	130 5.0	牛乳 食パン	100	35	もち米 赤みそ	11 11 1.5	15 2.0	さつま芋	23					
おやつ	牛乳 牛乳 プリンミックス	f 100 60 8	130 80 11	牛乳 焼き麩 バター	3.8 3.0	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ	100 26 2.3	35	もち米 赤みそ 砂糖	11 11 1.5 1.6	15 2.0 2.1	さつま芋 ホットケーキミックス	23 12		油	4.5		
おやつ	牛乳牛乳	f 100 60 8	130 80 11	牛乳 焼き麩	3.8 3.0	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ	100 26 2.3 0.5	35 3 0.6	もち米 赤みそ 砂糖 みりん	11 11 1.5 1.6 0.2	15 2.0 2.1 0.3	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖	23 12 4.5	30 16 6	油	4.5		
おやつ	牛乳 牛乳 プリンミックス	f 100 60 8	130 80 11	牛乳 焼き麩 バター	3.8 3.0	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ 砂糖	26 2.3 0.5 0.3	35 3 0.6 0.4	もち米 赤みそ 砂糖 みりん	11 11 1.5 1.6 0.2	15 2.0 2.1 0.3	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 豆乳	23 12	30 16 6 5	油	4.5		
おやつ	牛乳 牛乳 プリンミックス	f 100 60 8	130 80 11	牛乳 焼き麩 バター	3.8 3.0	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ	26 2.3 0.5 0.3	35 3 0.6	もち米 赤みそ 砂糖 みりん	11 11 1.5 1.6 0.2	15 2.0 2.1 0.3	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖	23 12 4.5	30 16 6	油	4.5		
おやつ	牛乳 牛乳 プリンミックス	f 100 60 8	130 80 11	牛乳 焼き麩 バター	3.8 3.0	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ 砂糖	26 2.3 0.5 0.3	35 3 0.6 0.4	もち米 赤みそ 砂糖 みりん	11 11 1.5 1.6 0.2	15 2.0 2.1 0.3	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 豆乳	23 12 4.5 3.8	30 16 6 5	油	4.5		
おやつ	牛乳 牛乳 プリンミックス	f 100 60 8	130 80 11	牛乳 焼き麩 バター	3.8 3.0	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ 砂糖	26 2.3 0.5 0.3	35 3 0.6 0.4	もち米 赤みそ 砂糖 みりん 酒	11 11 1.5 1.6 0.2	15 2.0 2.1 0.3	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 豆乳	23 12 4.5 3.8	30 16 6 5	油	4.5		
おやつ	牛乳 牛乳 プリンミックス	f 100 60 8	130 80 11	牛乳 焼き麩 バター	3.8 3.0	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ 砂糖	26 2.3 0.5 0.3	35 3 0.6 0.4	もち米 赤みそ 砂糖 みりん 酒	11 11 1.5 1.6 0.2 0.2	15 2.0 2.1 0.3	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 豆乳	23 12 4.5 3.8	30 16 6 5	油	4.5		
おやつ	牛乳 牛乳 プリンミックス	f 100 60 8	130 80 11	牛乳 焼き麩 バター	3.8 3.0	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ 砂糖	26 2.3 0.5 0.3	35 3 0.6 0.4	もち米 赤みそ 砂糖 みりん 酒	11 11 1.5 1.6 0.2 0.2	15 2.0 2.1 0.3	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 豆乳	23 12 4.5 3.8	30 16 6 5	油	4.5		
	牛乳 牛乳 プリンミックス	f 100 60 8	130 80 11	牛乳 焼き麩 バター	3.8 3.0	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ 砂糖	26 2.3 0.5 0.3	35 3 0.6 0.4	もち米 赤みそ 砂糖 みりん 酒	11 11 1.5 1.6 0.2 0.2	15 2.0 2.1 0.3	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 豆乳	23 12 4.5 3.8	30 16 6 5	油	4.5		
おやつ タ方のつ	牛乳 牛乳 プリンミックス	60 8 0.4	130 80 11	牛乳 焼き麩 バター	3.8 3.0 1.4	5.0 4.0	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ 砂糖	26 2.3 0.5 0.3 0.1	35 3 0.6 0.4	もち米 赤みそ 砂糖 みりん 酒	11 11 1.5 1.6 0.2 0.2	15 2.0 2.1 0.3	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 豆乳	23 12 4.5 3.8 3	30 16 6 5	油	4.5 6.8		