## 2025年12月 献立表

## もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	1・15日	(,	月)	2・16 日	ر)	火)	3•17日	(水)	4・18日	(7	<u>†)</u>	5・19 日	(5	金)	6・20 日	(=	<u>E)</u>	
	ごはん			ごはん			きつねうどん	ごはん			天津丼			ジャージャー麺				
	  サケのチーズパ	ン粉	焼き	からあげ			ごぼうのマヨ和え	ブリの照り焼き			し ひじきのサラダ			中華スープ				
	ほうれん草のおかか和え 大根のみそ汁				Z			りんごのサラダ										
				さつま芋のみそ					豆腐のみそ汁									
	材料 乳児 幼児		幼児				 材料	乳児 幼児	材料 乳児 幼児			材料 乳児 幼児			++** 乳児 幼児			
		g	g		g	g		g g		g	g		g	g	材料	g	g	
	<b>米</b>	40	50	*	40	50	うどん	75 100		40	50	米	40		中華麺	45		
		40		55 -L	40		油揚げ	15 20		40		豚肉	30		豚ミンチ	19	25	
	サケ にんにく	40	_	鶏肉 生姜	40		しょうゆ 砂糖	1.2 1.5	しょうゆ	40		卵 たまねぎ	15		たまねぎ にんじん	30	40 15	
	パセリ	0.1		上を	0.1		じんじん		みりん	0.7		にんじん	23		れんこん	11		
	パン粉	2.4		しょうゆ	1.6		ねぎ		砂糖	0.7		椎茸	6		しめじ	9	11	
	粉チーズ	1.5		片栗粉	2.5		薄口しょうゆ		酒			ねぎ	3.8		生姜	0.5		
	しょうゆ	0.8	_	油	1.5		砂糖	0.8 1.1		0.4	0.0	ごま油			にんにく	0.5		
	酒	0.7	1		1.5		みりん		ちりめんじゃこ	4	5	しょうゆ	0.8		ごま油		0.6	
	/ <del>-</del>	0.7		キャベツ	16	20	削り節昆布だし	90 120		12		米酢	0.6		みそ	3.2	4	
	切干大根	3.7	48	きゅうり	11			00 120	りんご	11		中華だし	0.5		しょうゆ	2.4	3	
	ほうれん草	16.0	_	にんじん	7.5		ごぼう	14 18	キャベツ	9		砂糖	0.5		砂糖	1.1		
	にんじん	4.0	_	セロリ	3.2		きゅうり		米酢	_		片栗粉	1.6		片栗粉	1.6	2	
	ハム	4.0		ちりめんじゃこ	3.8		にんじん		ごま		1.7		49		水		100	
昼食	/ ユ かつお節	1		ごま			ツナ		しょうゆ		0.6		10	30		, 0	. 55	
	マヨドレ	3	3	薄口しょうゆ		0.8	ごま マヨドレ	0.9 1.2		0.2	0.3	ひじき	2	2.3	たまねぎ	10	15	
	しょうゆ	0.3							ごま油				7.5		わかめ	0.1		
	砂糖	0		砂糖	0.4		しょうゆ	0.3 0.4				にんじん	5.3		中華だし		0.6	
				1,5 1,74			砂糖		たまねぎ	11	15	ツナ	9		ごま油	0.1		
	大根	15.0	20	木綿豆腐	22	25			ねぎ	2.3		マヨドレ	2.6			0.1		
	わかめ	0.1	_	さつま芋	11				木綿豆腐	28		しょうゆ	0.3				120	
	みそ	3.0		たまねぎ	11	15			みそ	3								
	削り節昆布だし	90.0			3	4			削り節昆布だし	90	120							
	* 少量,適量の (食塩,水な * もずめクラブ (長期休暇は)	場合 ど) ば、 余く)	に, おやつ	うち食べられる部「0.0」と示し つの牛乳がお茶に は、必ずお家で試	ていま なりま	ます。 ます。			お茶	7	学	<b>節 (</b> )			お茶	3		
	みかんのケーキ			ポンデケージョ			おさつポテト		スティックパン			きなこクリームサンド			ゆかりおにぎり			
	### 乳児 幼児			★ <b>ナ</b> 业: 乳児 幼児			*************************************		<b>壮</b> 业 乳児 幼児		### 乳児 幼児			++** 乳児 幼児				
	材料	g	g	材料	g	g	材料	g g	17) 14	g	g	材料	g	g	材料	g	g	
	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100 130	さつま芋 ホットケーキミックス	23 12		牛乳	100	130	本かりふりかけ	25 0.1	30 0.2	
	みかん缶	10	_	白玉粉	15		さつま芋		砂糖	4.5		食パン	15					
おやつ	小麦粉	15	_	牛乳	7.5	10		0.5 0.6	豆乳	3.8		きなこ	3.5	4				
	卵	7			7.5	10	塩	0.1 0.1	油	3	4	砂糖	1.5	_				
	牛乳	7		チーズ	5	6						豆乳	4	5				
	バター	4		ハム	5	6												
	砂糖	4.5																
	ベーキングパウダー	0.6	0.8						みんな 一緒やデー									
タ方の おやつ				ぽたぽた焼き			かおりおに	ぎり	ソフトサラダ			わかめおにぎり			ぽたぽた焼き			

日(曜日)	8・22 日	()	月)	9・23 日	()	火)	10・24日	(7	k)	11・25日	(7	<u>†)</u>	12•26.日	(4	<del>È</del> )	13 日	<u></u>	±)
	ごはん			ごはん		ロールパン		 チャーシュー麺			カレーライス			プルコギ丼				
	こほん  カレイのオーロラ焼き						さつま芋のシチュー			キャベツのエビ和え			じゃこサラダ			白菜のスープ		
		) NLC							L In i		H/L							
	春雨サラダ			ヨーグルトサラタ			ブロッコリーと白	米のツ	ア州ス	1								
	わかめのすまし汁			卵のみそ汁														
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児	材料	乳児	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
	米	40		<b>米</b>	40	50	ロールパン	20	40	中華麺	50		<del> </del>	40		米	40	
	-11									焼き豚	12		牛肉	30		牛肉	23	
	カレイ	40	50		40	50	ベーコン	20	23	白菜	16		たまねぎ	41		たまねぎ	23	
	マヨドレ	1.5		ウスターソース	2.4	3.2	さつまいも	30		もやし	8		さつま芋	41		もやし	14	
	ケチャップ	1.5	2	ケチャップ	2.4	3.2	たまねぎ	30	40	ねぎ	4		にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	1
				砂糖	0.3	0.4	にんじん	7.5	10	コンソメ	0.4	0.5	りんご	10	13	糸こんにゃく	7.5	1
	キャベツ	12	15				油	0.5	0.6	薄口しょうゆ	2.3	3	セロリ	1.5	2	ニラ	2.4	
	きゅうり	7.5	10	キャベツ	11		牛乳	53	70	ごま油	0.5	0.6	生姜	0.2	0.2	ごま	0.8	
	にんじん	3.8		きゅうり	11	15	コンソメ	0.4	0.6	削り節昆布だし	38	50	にんにく	0.2		にんにく	0.5	0.
	ハム	4	5.5	りんご	7.5	10	小麦粉	1.5	2				油	0.5	0.6	油	0.5	0.
	春雨	3.2	4	みかん缶	7.5	10	水	1.5	2	小松菜	10	12	ケチャップ	3	4	しょうゆ	2.3	3.
	ごま	1.2	1.5	豆乳ヨーグルト	5	6.5				キャベツ	11	15	ウスターソース	2.3	3	砂糖	1	1.
	米酢	1.4	1.8	マヨドレ	2.4	3.2	ブロッコリー	7.5	10	にんじん	7.5	10	しょうゆ	2.3	3	酒	0.8	
	薄口しょうゆ	1.4	1.8				白菜	10	15	さくらえび	1.9	2.5	砂糖	2.3	3	みりん	8.0	
昼食	砂糖	0.6	0.7	卵	7.5	10	にんじん	5.3	7	マヨドレ	0.9	1.2	カレ一粉	0.2	0.3			
				たまねぎ	7.5	10	ひじき	0.9	1.2	しょうゆ	0.2	0.3	クミン	0.3	0.4	白菜	7.5	10
	木綿豆腐	28	30	ねぎ	2.3	3	ツ <del>ナ</del>	8.3	11	砂糖	0.2	0.3	豆乳	29	37	えのき	3.8	
	わかめ	0.1	0.1	みそ	3	4	砂糖	0.4	0.6	米酢	0.2	0.3	小麦粉	1.9	2.5	中華だし	0.5	0.
	薄口しょうゆ	1.4	1.9	削り節昆布だし	90	120	しょうゆ	0.8	0.6				水	45	60	しょうゆ	0.2	0.
	削り節昆布だし	90	120				米酢	0.8	1							水	90	12
							ごま油	0.4	0.5				キャベツ	17	23			
													にんじん	11	14			
													ちりめんじゃこ	3.8	5			
													わかめ	0.1	0.2			
													米酢	1.1	1.5			
													しょうゆ	0.4	0.5			
													砂糖	0.4	0.5			
										_								
											$\supset$							
										みんな								
										一緒やデ-	-							
	.a 1	•	4 4	* <b>*</b> ^			来? <b>查</b>			<b>3</b> **	7	40		*		* 7 *		-
				- T														
	牛乳			牛乳			牛乳			お茶			牛乳			お茶		
	うずまきパイ			ジャムサンド						かやくごはんおにぎり			豆乳くずもち			みかん		
							24日Xmasクッキー											
	材料	乳児		材料		幼児	材料		幼児	材料		幼児	材料	乳児		材料	乳児	
	牛乳	g 100	120	牛乳	g 100	g 120	牛乳	100	130		g or	g 20	牛乳	g 100	120	みかん	g GO	1 O
	十孔	100	130	十孔	100	130	十孔	100	130	人めじ	25 4.5			100	130	みかん	00	12
	パイシート	17	00	食パン	06	35				油揚げ				40	EC			
おやつ	こしあん	17 12		良ハン いちごジャム	26 6		10日			田物り にんじん	3.9		豆乳 片栗粉	42 6.8	56 9			
<i>a</i> 6 9	LUBN	12	17	いらこンヤム	U	0		15	200	ごぼう			砂糖		5			
				040			小麦粉 バター	15			2.7			3.8				
				24日	1 -	00	*	6		昆布 造め	1		きな粉	3.5	26		+	
				小麦粉 バター	15		砂糖ココア	6		薄口しょうゆ	0.8		砂糖	2	2.6		+	
				-	6			0.4			0.4						+	
				砂糖	6		豆乳	2	2.1	削り節昆布だし	38	50				<del> </del>	+	
				抹茶	0.1											<del>                                     </del>	+	
	1			ココア	0.1	0.1											+	
				豆乳 2 2.7														
				豆乳	2	2.7												_
 タ方の おやつ	かおりおに	ぎり		豆乳 ソフトサラ		2.7	ゆかりおり	こぎり		ソフトサラ	゙ヺ		わかめおり	こぎり		ぽたぽた	 焼き	