2026年4月　献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	13・27日　（月）			14・28日　（火）			1・15日　（水）			2・16・30日　（木）			3・17　日　（金）			4・18日　（土）		
昼食	アスパラガスのスパゲッティー ヨーグルトサラダ			ごはん サケの照り焼き セロリのごま和え たまねぎのみそ汁			1日食パン　15日ロールパン クリームシチュー ひじきのサラダ			ごはん 肉豆腐 キャベツのみそ汁			カレーライス 切干大根のサラダ			ジャージャー麺 豆腐のスープ		
	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	食パン	20	40	米	40	50	米	40	50	中華麺	45	60
	油	0	0				ロールパン	20	40				鶏肉	34	40	豚ミンチ	19	25
	合挽ミンチ	30	40	サケ	40	50				牛肉	26	35	たまねぎ	41	55	たまねぎ	30	40
	たまねぎ	23	60	しょうゆ	1.2	1.6	ウインナー	15	20	木綿豆腐	38	50	さつま芋	34	45	にんじん	11	15
	にんじん	7.5	10	みりん	1.2	1.6	たまねぎ	30	40	たまねぎ	30	40	にんじん	7.5	10	れんこん	11	15
	アスパラガス	7.5	10	酒	0.7	0.8	さつま芋	34	45	にんじん	7.5	10	りんご	7.5	10	しめじ	9	11
	油	0.4	1				にんじん	5	7	ねぎ	4	5	セロリ	1.6	2	生姜	0.2	0.3
	トマトピューレー	15.0	20	キャベツ	16	20	油	0.4	0.5	油	0.4	0.5	生姜	0.1	0.2	にんにく	0.2	0.3
	ケチャップ	15.0	20	きゅうり	11	15	牛乳	53	70	しょうゆ	2	2.5	にんにく	0.1	0.2	ごま油	0.5	0.6
	砂糖	0.2	0.3	にんじん	7.5	10	コンソメ	0.5	0.6	砂糖	1	1.3	油	0.4	0.5	みそ	3.2	4
	小麦粉	2.0	2.5	セロリ	3.2	4	小麦粉	1.5	2	酒	0.8	1	ケチャップ	4.5	6	しょうゆ	2.4	3
	水	38.0	50.0	ちりめんじゃこ	3.8	5	水	1.5	2	みりん	0.8	1	ウスターソース	2.3	3	砂糖	1.1	1.5
				ごま	1.2	1.5				削り節昆布だし	50	68	砂糖	2.3	3	片栗粉	1.6	2
	キャベツ	11.0	15	薄口しょうゆ	0.6	0.8	ひじき	2	2.6				しょうゆ	2.3	3	水	75	100
	きゅうり	11	15	米酢	0.9	1.2	きゅうり	11	15	春キャベツ	11	15	クミン	0.3	0.4			
	りんご	11	15	砂糖	0.4	0.5	にんじん	7.5	10	たまねぎ	7.5	10	カレー粉	0.2	0.3	豆腐	23	30
	みかん缶	7.5	10				ツナ	8.3	11	みそ	3	4	小麦粉	2.3	3	たまねぎ	7.5	10
	豆乳ヨーグルト	5	7	油揚げ	5	6	ごま	0.8	1	削り節昆布だし	90	120	豆乳	24	32	中華だし	0.5	0.6
	マヨドレ	2	3	たまねぎ	11	15	マヨドレ	2.6	3.4				水	15	20	しょうゆ	0.2	0.3
				みそ	3	4	しょうゆ	0.3	0.4							水	90	120
				削り節昆布だし	90	120							切干大根	3.7	4.8			
													きゅうり	7.5	10			
													にんじん	3.8	5			
													ハム	7.5	10			
													マヨドレ	2.3	3			
													しょうゆ	0.2	0.3			
													砂糖	0.1	0.2			
おやつ	お茶 菜めしのおにぎり			牛乳 シュガートースト			牛乳 米粉のブラウニー			牛乳 焼きドーナツ			牛乳 クラッカーサンド			お茶 ゆかりおにぎり		
	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	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米	25	30
	小松菜	7.5	10													ゆかりふりかけ	0.1	0.2
	ちりめんじゃこ	2.6	3.5	食パン	15	30	米粉	10	13	さつま芋	23	30	クラッカー	30	40			
	ごま	0.8	1.1	バター	1.6	2	砂糖	7.5	10	ホットケーキミックス	12	16	いちごジャム	3.8	5			
	しょうゆ	0.1	0.2	グラニュー糖	1.6	2	片栗粉	1.4	1.8	砂糖	4.5	6						
	ごま油	0.1	0.2				ココア	1.3	1.7	豆乳	3.8	5						
	塩	0.1	0.1				ベーキングパウダー	1.1	1.4	油	3	4						
							油	4.5	6									
	みんな 一緒やデー						木綿豆腐	27	36									
夕方のおやつ	ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぽたぽた焼き			わかめおにぎり			ソフトサラダ			ぽたぽた焼き		

日(曜日)	6・20日 （月）			7・21日 （火）			8・22日 （水）			9・23日 （木）			10・24日 （金）			11・25 日 （土）		
昼食	ごはん カレイのごまみそ焼き ブロッコリーのじゃこ炒め わかめのすまし汁			ごはん 鶏肉のしょうゆマヨ焼き りんごのごま和え 豆腐のみそ汁			きつねうどん れんこんのサラダ			ごはん バーベキューチキン キャベツとちくわのサラダ かぼちゃのみそ汁			麻婆豆腐丼 キャベツのツナ和え			ハヤシライス コンソメスープ		
	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
	米	40	50	米	40	50	うどん	75	100	米	40	50	米	40	50	米	40	50
							油揚げ	19	25				豚ミンチ	30	40	牛肉	19	25
	カレイ	40	50	鶏肉	40	50	しょうゆ	1.2	1.5	鶏肉	40	50	木綿豆腐	40	50	たまねぎ	23	30
	生姜	0.4	0.5	マヨドレ	1.3	1.7	砂糖	1	1.2	ウスターソース	2.4	3.2	たまねぎ	19	25	にんじん	11	15
	みりん	1.7	2.3	しょうゆ	1.1	1.5	にんじん	7.5	10	ケチャップ	2.4	3.2	にんじん	7.5	10	にんにく	0.3	0.4
	酒	1.4	1.8				ねぎ	3.8	5	砂糖	0.3	0.4	れんこん	7.5	10	ケチャップ	8	10
	みそ	1.2	1.6	ちりめんじゃこ	3.4	4.5	薄口しょうゆ	2.3	3				ねぎ	3.8	5	ウスターソース	4	5
	ごま	0.8	1.1	小松菜	11	15	砂糖	0.8	1.1	キャベツ	23	30	生姜	0.2	0.3	コンソメ	0.4	0.5
	ごま油	0.4	0.5	りんご	11	15	みりん	1.4	1.8	ちくわ	9	12	にんにく	0.1	0.1	しょうゆ	0.8	1
	砂糖	0.4	0.5	キャベツ	9	12	削り節昆布だし	90	120	にんじん	9	10	ごま油	0.4	0.5	砂糖	0.8	1
				米酢	0.9	1.2				マヨドレ	2.6	3.4	みそ	2.5	3.3	油	0.5	0.6
	ブロッコリー	23	30	ごま	1.3	1.7	れんこん	7.5	15	みそ	0.4	0.6	砂糖	1.4	1.8	小麦粉	2.3	3
	にんじん	15	20	しょうゆ	0.4	0.6	キャベツ	7.5	15	砂糖	0.1	0.2	しょうゆ	1.2	1.5	水	2.3	3
	ちりめんじゃこ	3	4	砂糖	0.2	0.3	にんじん	3.8	5				酒	0.4	0.5			
	にんにく	0.1	0.2	ごま油	0.2	0.3	ツナ	8.2	11	かぼちゃ	19	25	片栗粉	2.3	3	じゃが芋	15	20
	油	0.2	0.3				ごま	0.8	1	たまねぎ	11	15	水	38	50	たまねぎ	7.5	10
	しょうゆ	0.4	0.5	豆腐	23	30	マヨドレ	2.3	3	みそ	3	4				コンソメ	0.5	0.6
				ねぎ	1.5	2	しょうゆ	0.3	0.4	削り節昆布だし	90	120	春キャベツ	23	30	水	90	120
	たまねぎ	2.4	3	みそ	3	4							にんじん	4.5	6			
	わかめ	0.1	0.1	削り節昆布だし	90	120							きゅうり	4.5	6			
	薄口しょうゆ	1.4	1.9										ツナ	8	11			
	削り節昆布だし	90	120										しょうゆ	0.5	0.6			
													砂糖	0.1	0.2			
													ごま油	0.2	0.3			

＊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。

おやつ	牛乳 うずまきかぼちゃパイ			牛乳 いちごジャムサンド			お茶 わかめのおにぎり			牛乳 ９日クッキー ２３日お祝いクッキー			牛乳 ぶどう寒天ゼリー			お茶 きな粉のパンケーキ		
	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	米	30	40	牛乳	100	130	牛乳	100	130	ホットケーキミックス	15	20
							わかめふりかけ	0.2	0.3							豆乳	7.5	10
	パイシート	14	21	食パン	26	35				小麦粉	15	20	ぶどうジュース	32	43	きな粉	1.7	2.3
	かぼちゃ	11	15	いちごジャム	6	8				バター	6	8	水	17	22	油	0.8	1
	白あん	3	4							砂糖	6	8	砂糖	5.1	6.8			
	豆乳	1.5	2							豆乳	2	2.7	寒天	0.5	0.6			

みんな
一緒やデー

夕方のおやつ	ソフトサラダ	ゆかりおにぎり	ぽたぽた焼き	かおりおにぎり	ソフトサラダ	ぽたぽた焼き