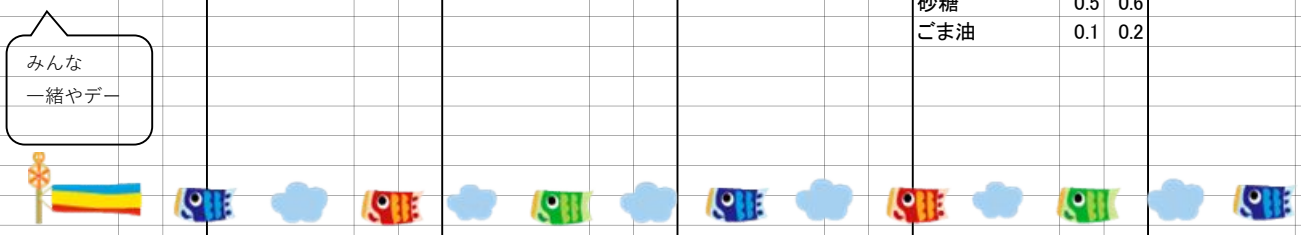
2026年5月　献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	11・25　日　（月）			12・26　日　（火）			13・27　日　（水）			14・28　日　（木）			1・15・29　日　（金）			2・16・30　日　（土）		
昼食	肉うどん ひじきのごまだれ和え			ごはん カレイのオーロラ焼き じゃが芋のきんぴら 春キャベツのみそ汁			ロールパン クリームシチュー 人参しりしり風			ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのじゃこ炒め わかめのみそ汁			カレーライス わかめの酢の物			麻婆なす丼 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
	うどん	70.0	100.0	米	40	50	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50
	牛肉	23.0	30.0										牛肉	26	35	豚ミンチ	23	30
	たまねぎ	23.0	30.0	カレイ	40	50	ウインナー	15	20	鶏肉	40	50	たまねぎ	32	40	たまねぎ	23	30
	にんじん	4.0	6.0	マヨドレ	1.5	2	たまねぎ	34	45	しょうゆ	1.2	1.6	じゃが芋	32	40	なす	15	20
	わかめ	0.1	0.2	ケチャップ	1.5	2	さつま芋	34	45	みりん	1.2	1.6	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10
	薄口しょうゆ	2.6	3.5				にんじん	5	7	酒	0.7	0.8	りんご	7.5	10	ねぎ	3.8	5
	みりん	1.2	1.6	じゃが芋	20	25	油	0.4	0.5				セロリ	1.5	2	生姜	0.2	0.3
	砂糖	0.3	0.4	にんじん	11	15	牛乳	53	70	ブロッコリー	23	30	生姜	0.2	0.2	にんにく	0.1	0.1
	削り節昆布だし	90.0	120.0	ピーマン	3.8	5	コンソメ	0.5	0.6	にんじん	15	20	にんにく	0.2	0.2	ごま油	0.5	0.6
				ごま	0.8	1	小麦粉	1.5	2	ちりめんじゃこ	3	4	油	0.5	0.6	みそ	2.5	3.3
	ささみ	11.0	15.0	油	0.2	0.3	水	1.5	2	にんにく	0.1	0.2	ケチャップ	3	4	砂糖	1.4	1.8
	キャベツ	13.0	17.0	しょうゆ	0.8	1				油	0.2	0.3	ウスターソース	2.3	3	しょうゆ	1.2	1.5
	にんじん	7.5	10.0	砂糖	0.4	0.5	にんじん	19	25	しょうゆ	0.4	0.5	しょうゆ	2.3	3	酒	0.4	0.5
	ひじき	1.0	1.3				もやし	12	16				砂糖	2.3	3	片栗粉	2.3	3
	ごま	0.8	1.0	春キャベツ	11	15	ツナ	8.3	11	わかめ	0.1	0.2	カレー粉	0.2	0.3	水	38	50
	マヨドレ	2.6	3.2	たまねぎ	11	15	ごま油	0.2	0.3	たまねぎ	11	15	クミン	0.3	0.4			
	しょうゆ	0.8	1.0	ほうれん草	4	5	しょうゆ	0.6	0.8	みそ	4	5	豆乳	26	35	キャベツ	7.5	10
	砂糖	0.1	0.2	みそ	3.5	4.6				削り節昆布だし	90	120	小麦粉	1.9	2.5	たまねぎ	11	15
				削り節昆布だし	90	120							水	38	50	中華だし	0.5	0.6
																塩	0.1	0.1
													ちりめんじゃこ	3.8	5	水	90	120
													りんご	15	20			
													キャベツ	15	20			
													わかめ	0.2	0.3			
													米酢	1.1	1.5			
													薄口しょうゆ	0.5	0.6			
													砂糖	0.5	0.6			
													ごま油	0.1	0.2			
おやつ	お茶 おこわおにぎり			牛乳 じゃこチーズトースト			牛乳 豆乳くずもち			牛乳 ポンデケージョ			牛乳 1日こいのぼりクッキー 15・29日マーブルクッキー			お茶 オレンジ		
	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	15	20	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	オレンジ	75	100
	もち米	15	20															
	焼き豚	10	12	食パン	26	35	豆乳	42	56	白玉粉	15	20	小麦粉	15	20			
	蓮根	6	8	ちりめんじゃこ	2.1	2.8	片栗粉	6.8	9	牛乳	7.5	10	砂糖	4.5	6			
	にんじん	3.9	5.8	マヨドレ	2.3	3	砂糖	3.8	5	水	7.5	10	バター	6	8			
	椎茸	3	4	米酢	0.3	0.5	きな粉	2.3	3	チーズ	4.5	6	豆乳	0.8	1			
	油	0.5	0.6	砂糖	0.1	0.2	砂糖	2	2.6	ハム	4.5	6						
	酒	0.8	0.6	チーズ	6	7							小麦粉	15	20			
	薄口しょうゆ	0.4	0.5										砂糖	4.5	6			
	砂糖	0.1	0.2										バター	6.7	9			
													ココア	0.3	0.4			
													豆乳	0.8	1			
夕方のおやつ	ソフトサラダ			わかめおにぎり			ぽたぽた焼き			ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			ぽたぽた焼き		



日(曜日)	18 日 (月)			19 日 (火)			20 日 (水)			7･21 日 (木)			8･22 日 (金)			9･23 日 (土)		
昼食	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 春野菜とエビのサラダ じゃが芋のみそ汁			菜めし サケの塩焼き 春雨サラダ わかめのすまし汁			アスパラガスの クリームパスタ ブロッコリーのおかか和え			親子丼 ツナ海苔和え			ごはん アジのフライ セロリのじゃこ和え 豆腐のみそ汁			あんかけそぼろ丼 たまねぎのみそ汁		
	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	40.0	50.0	米	40	50	スパゲティ	30	40	米	30	50	米	40	50	米	40	50
				小松菜	7.5	10	ベーコン	19	25	鶏肉	26	35				鶏ミンチ	26	35
	鶏肉	40	50	ちりめんじゃこ	2.6	3.5	たまねぎ	38	50	卵	16	20	アジ	40	50	たまねぎ	26	35
	生姜	0.2	0.3	ごま	0.8	1.1	じゃがいも	38	50	高野豆腐	6	8	塩	0.1	0.1	もやし	10	15
	にんにく	0.1	0.2	しょうゆ	0.1	0.2	にんじん	5	7	たまねぎ	26	35	小麦粉	4	5	にんじん	7.5	10
	しょうゆ	1.1	1.5	ごま油	0.1	0.2	アスパラガス	3.8	5	にんじん	5.3	7	水	4	5	チンゲン菜	2.3	3
	マヨドレ	1.3	1.7	塩	0.1	0.1	油	0.5	0.6	しめじ	3	4	パン粉	6	8	生姜	0.1	0.2
	コーンフレーク	3.8	5				豆乳	49	65	うすいえんどう豆	1.9	2.5	油	2.3	3	油	0.5	0.6
				サケ	40	50	コンソメ	0.5	0.6	油	0.5	0.6	ウスターソース	1.5	2	中華だし	0.4	0.5
	アスパラガス	11	15	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	砂糖	1.1	1.5	ケチャップ	1.5	2	しょうゆ	0.4	0.5
	春キャベツ	20	25				小麦粉	2.6	3.5	酒	0.8	1				片栗粉	0.9	1.2
	にんじん	6	8	ハム	7.5	10	水	38	50	しょうゆ	2.3	3	キャベツ	16	20	水	38	50
	さくらえび	1.4	1.8	春雨	3	4				みりん	1	1.3	きゅうり	11	15			
	マヨドレ	1.5	2	キャベツ	9	12	ブロッコリー	19	25	片栗粉	1	1.3	にんじん	7.5	10	たまねぎ	10	15
	しょうゆ	0.4	0.5	きゅうり	7.5	10	えのき	11	15	削り節昆布だし	90	120	セロリ	3.2	4	わかめ	0.1	0.1
	砂糖	0.2	0.3	にんじん	3.8	5	にんじん	7.5	10				ちりめんじゃこ	2.3	3	みそ	3	4
	米酢	0.2	0.3	ごま	0.7	1	かつお節	0.8	1.1	キャベツ	19	25	ごま	1.2	1.5	削り節昆布だし	90	120
				米酢	1.2	1.5	薄口しょうゆ	0.5	0.6	えのき	7.5	10	薄口しょうゆ	0.9	1.2			
	じゃが芋	11	15	薄口しょうゆ	1.2	1.5	砂糖	0.1	0.1	にんじん	6	8	米酢	0.9	1.2			
	たまねぎ	11	15	砂糖	0.4	0.5				ツナ	8	11	砂糖	0.4	0.5			
	ねぎ	2.3	3	ごま油	0.4	0.5				焼き海苔	0.1	0.2						
	みそ	3	4							しょうゆ	0.6	0.8	豆腐	23	30			
	削り節昆布だし	90	120	木綿豆腐	28	30							ねぎ	1.5	2			
				わかめ	0.1	0.1							みそ	3	4			
				薄口しょうゆ	1.4	1.9							削り節昆布だし	90	120			
				削り節昆布だし	90	120												

＊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 麩ラスク カルシウム小魚			牛乳 メロンパン風スコーン			お茶 切干大根のおにぎり			牛乳 プリン			牛乳 ピザトースト			お茶 米粉のチュロス風		
	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	23	30	牛乳	100	130	牛乳	100	130	豆腐	9.4	13
							ツナ	7.5	10							米粉	5.6	7.5
	焼き麩	3	4	ホットケーキミックス	20	26	切干大根	1.5	2	プリンミックス	6.8	9	食パン	15	30	砂糖	3	5
	バター	3	4	牛乳	11	15	にんじん	3.8	5	牛乳	60	80	チーズ	6	8	豆乳	1.3	1.7
	グラニュー糖	1.4	1.8	バター	3.8	5	しょうゆ	0.8	1	砂糖	3	4	たまねぎ	3.8	5	油	0.9	1.2
				砂糖	2.3	3	砂糖	0.2	0.3	水	1.5	2	ピーマン	1.4	1.9	片栗粉	0.6	0.8
	かたくちいわし	1.4	1.8	グラニュー糖	2.3	3	みりん	0.2	0.3				ケチャップ	3.8	5	ベーキングパウダー	0.5	0.6
	砂糖	0.5	0.6				削り節昆布だし	30	40							ココア	0.5	0.6
	しょうゆ	0.2	0.3															
	ごま	0.1	0.2															

みんな
一緒やデー

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