

日(曜日)	8・22 日 (月)			9・23 日 (火)			10・24 日 (水)			11・25 日 (木)			12・26 日 (金)			13・27 日 (土)		
昼食	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁			みそラーメン 胡瓜の中華和え			ロールパン ベーコンのクリームシチュー エビマヨサラダ			ごはん カレイの醤油マヨ焼き セロリのサラダ わかめのすまし汁			ごはん からあげ キャベツのツナ和え 切干大根のみそ汁			豚肉とオクラの丼ぶり わかめのスープ		
	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
	米	40.0	50.0	中華麺	50	60	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50
				豚肉	26	35										豚肉	23	30
	牛肉	30	40	キャベツ	21	26	ベーコン	20	23	カレイ	40	50	鶏肉	40	50	たまねぎ	34	45
	じゃがいも	45	55	にんじん	9.7	15	たまねぎ	38	50	マヨドレ	1.3	1.7	生姜	0.1	0.2	キャベツ	16	25
	たまねぎ	41	55	生姜	0.3	0.6	じゃが芋	1	43	しょうゆ	1.1	1.3	にんにく	0.1	0.2	オクラ	8	10
	にんじん	12	15	ねぎ	1.2	1.8	にんじん	5	7				しょうゆ	1.6	2	にんじん	4	5
	糸こんにゃく	7.5	10	油	0.4	0.5	油	0.5	0.6	キャベツ	16	20	片栗粉	2.5	3	ごま油	0.5	0.6
	油	0.4	0.5	みそ	6	8	牛乳	53	70	きゅうり	11	15	油	1.5	2	中華だし	0.3	0.4
	しょうゆ	3.2	4	削り節昆布だし	140	180	コンソメ	0.5	0.6	にんじん	7.5	10				酒	0.8	1
	砂糖	1.6	2				小麦粉	1.5	2	セロリ	3.2	4	キャベツ	19	25	しょうゆ	0.2	0.3
	削り節昆布だし	16	20	きゅうり	23	30	水	1.5	2	ちりめんじゃこ	3.8	5	にんじん	4.5	6	オイスターソース	2	3
				にんじん	7.5	10				ごま	1.2	1.5	きゅうり	4.5	6	片栗粉	1.1	1.5
	木綿豆腐	23	30	わかめ	0.1	0.2	小松菜	10	12	薄口しょうゆ	0.6	0.8	ツナ	8	11	水	38	50
	たまねぎ	2.4	3	ちりめんじゃこ	4	5	キャベツ	11	15	米酢	0.9	1.2	マヨドレ	2.3	3			
	みそ	3	4	米酢	1.2	1.5	にんじん	7.5	10	砂糖	0.4	0.5	しょうゆ	0.2	0.3	たまねぎ	10	15
	削り節昆布だし	90	120	しょうゆ	0.6	0.8	さくらえび	1.2	1.5				砂糖	0.1	0.2	わかめ	0.1	0.1
				砂糖	0.6	0.8	マヨドレ	0.9	1.2	たまねぎ	2.4	3				中華だし	0.5	0.6
				ごま油	0.2	0.3	しょうゆ	0.2	0.3	木綿豆腐	23	30	切干大根	0.8	1	ごま油	0.1	0.2
						砂糖	0.2	0.3	わかめ	0.1	0.1	さつま芋	11	15	塩	0.1	0.1	
						米酢	0.2	0.3	薄口しょうゆ	1.4	1.9	みそ	3	4	水	90	120	
									削り節昆布だし	90	120	削り節昆布だし	90	120				

みんな
一緒やデー

*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、おやつ用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 みかんケーキ			お茶 おこわおにぎり			牛乳 あじさいゼリー			牛乳 カレートースト			牛乳 ココアプリン			お茶 カップケーキ		
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	米	15	20	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	ホットケーキミックス	15	20	
			もち米	15	20	ぶどうジュース	15	20							豆乳	15	20	
みかん缶	10	13	焼き豚	8	10	寒天	0.3	0.4	食パン	26	35	プリンミックス	6.8	9	砂糖	2	3	
小麦粉	15	20	にんじん	3.9	5.8	砂糖	2.3	2.6	マヨドレ	2.3	3	牛乳	60	80	ココア	0.8	1	
卵	7	9.3	椎茸	3	4	水	11	15	粉チーズ	1	1.3	ココア	0.1	0.2	油	2	3	
牛乳	7	9.3	ひじき	1	1	カルピス	4.5	6	砂糖	0.3	0.4							
バター	4	6	油	0.3	0.4	水	14	19	カレー粉	0.1	0.1							
砂糖	4.5	7	酒	0.6	0.8	寒天	0.3	0.4										
ベーキングパウダー	0.6	0.8	薄口しょうゆ	0.4	0.5	野菜ジュース	15.0	15.0										
			砂糖	0.1	0.2	寒天	0.3	0.3										
						砂糖	2.3	2.3										
						水	6.5	6.5										
夕方の おやつ	わかめおにぎり			ぼたぼた焼き			かおりおにぎり			ソフトサラダ			ゆかりおにぎり			ぼたぼた焼き		