

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・29日 (水)	2・16・30日 (木)	3・17・31 日 (金)	4・18 日 (土)
昼食	ごはん ハンバーグ 胡瓜の酢の物 冬瓜のすまし汁	ごはん サバの塩焼き 白和え かぼちゃのみそ汁	和風パスタ トマトの甘酢和え	牛丼 ツナ和え	ごはん 鶏肉のネギダレ和え キャベツの酢の物 豆腐のみそ汁	鶏肉の厚揚げ丼 わかめのみそ汁
	材料乳児幼児 米4050	材料乳児幼児 米4050	材料乳児幼児 スパゲティ3040	材料乳児幼児 米4050	材料乳児幼児 米4050	材料乳児幼児 米4050
			ベーコン1520	牛肉2635		鶏ミンチ2635
	豚ミンチ3040	サバ4050	たまねぎ4965	にんじん1115	鶏肉4050	厚揚げ2330
	豆腐20.025.0	塩00	小松菜912	たまねぎ4560	白ねぎ0.81.1	たまねぎ2635
	たまねぎ20.025.0		にんにく0.10.2	ねぎ3.85	生姜0.10.2	にんじん7.510
	蓮根8.010	木綿豆腐2025	油0.50.6	油0.50.6	にんにく0.10.1	小松菜7.510
	にんじん3.85	小松菜1115	薄口しょうゆ1.62.1	しょうゆ1.72.2	片栗粉45.4	生姜0.20.3
	塩0.10	ひじき11	片栗粉1.52	砂糖0.81.1	しょうゆ0.91.3	油0.50.6
	片栗粉2.64	にんじん45	削り節昆布だし90120	酒0.60.8	砂糖0.81.1	しょうゆ1.72.2
	ウスターソース2.33.0	ごま11		みりん0.60.8	米酢0.81.1	砂糖0.30.4
	ケチャップ2.33.0	みそ11	トマト912	削り節昆布だし3850	みりん0.70.9	片栗粉0.91.2
		しょうゆ11	きゅうり1418		ごま油0.10.2	削り節昆布だし3850
	きゅうり22.530.0	砂糖01	キャベツ1418	小松菜1115		
	にんじん7.510		米酢0.81	えのき1115	キャベツ2330	キャベツ7.510
	わかめ00	かぼちゃ00	しょうゆ0.81	にんじん68	にんじん7.510	わかめ0.10.1
	ちりめんじゃこ34	たまねぎ1115	砂糖0.40.5	ツナ8.311	わかめ0.10.2	みそ34
	米酢1.22	みそ34		しょうゆ0.81.1	ちりめんじゃこ2.63.5	削り節昆布だし90120
	薄口しょうゆ12	削り節昆布だし90120		ごま油0.20.3	米酢1.21.5	
	砂糖11				薄口しょうゆ1.21.5	
					砂糖0.60.8	
	冬瓜19.025				木綿豆腐2330	
	木綿豆腐15.020				たまねぎ7.510	
	三つ葉1.12				ほうれん草1.52	
	薄口しょうゆ1.42				みそ34	
	削り節昆布だし90120				削り節昆布だし90120	
	*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、おやつや牛乳が茶になります。 （長期休暇は除く） *食べたことがない食材は、必ず家で試しておいてください。					
おやつ	牛乳 じゃがいも	牛乳 フルーツ寒天	牛乳 カレー風味おにぎり	牛乳 じゃこチーズトースト	お茶 焼きとうもろこし	お茶 りんご寒天ゼリー
	材料乳児幼児 牛乳100130	材料乳児幼児 牛乳100130	材料乳児幼児 牛乳100130	材料乳児幼児 牛乳100130	材料乳児幼児 とうもろこし90120	材料乳児幼児 りんごジュース3243
	じゃがいも4560	牛乳3040	米2635	食パン2635	しょうゆ0.10.2	水1722
	粉チーズ2.13	水1520	ツナ68	ちりめんじゃこ2.12.8		砂糖4.56
	パセリ0.10.1	みかん缶912	たまねぎ3.85	マヨドレ2.33		寒天0.50.6
	片栗粉0.71	もも缶912	コンソメ0.10.2	米酢0.30.5		
	ケチャップ2.33	砂糖3.85	砂糖0.10.2	砂糖0.10.2		
		寒天0.30.4	カレー粉0.10.1	チーズ67		
					みんな一緒にデー	
タ方の おやつ	ソフトサラダ	わかめおにぎり	ぼたぼた焼き	ゆかりおにぎり	ソフトサラダ	ぼたぼた焼き

日(曜日)	6 日 (月)			7・21 日 (火)			8・22日 (水)			9・23日 (木)			10・24日 (金)			11・25 日 (土)		
昼食	きつねうどん ささみのごまダレ和え			7日七タカレーライス 21日カレーライス 春雨サラダ			ロールパン クリームシチュー ヨーグルトサラダ			麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ			ごはん ハモの天ぷら セロリの和え物 卵のみそ汁			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
	うどん	75	100	米	40	50	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50
	油揚げ	19	25	牛肉	27	36				豚ミンチ	30	40				牛肉	19	25
	しょうゆ	1.2	1.5	たまねぎ	30	40	ウィンナー	23	30	木綿豆腐	40	50	ハモ	40	50	たまねぎ	23	30
	砂糖	1	1.2	じゃがいも	35	45	たまねぎ	30	40	たまねぎ	19	25	塩	0.1	0.1	にんじん	3.8	5
	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10	じゃがいも	34	45	にんじん	7.5	10	小麦粉	4.5	6	にんにく	0.3	0.4
	ねぎ	3.8	5	りんご	7.5	10	にんじん	5	7	れんこん	7.5	10	水	3.8	5	ケチャップ	8	10
	薄口しょうゆ	2.3	3	セロリ	1.6	2	油	0.4	0.5	ねぎ	3.8	5	油	2.3	3	ウスターソース	4	5
	砂糖	0.8	1.1	生姜	0.2	0.3	牛乳	53	70	生姜	0.2	0.3				コンソメ	0.4	0.5
	みりん	1.4	1.8	にんにく	0.1	0.2	コンソメ	0.5	0.6	にんにく	0.1	0.1	キャベツ	16	20	しょうゆ	0.8	1
	削り節昆布だし	90	120	豆乳	23	30	小麦粉	1.5	2	ごま油	0.4	0.5	きゅうり	11	15	砂糖	0.8	1
				油	0.5	0.6	水	1.5	2	みそ	2.5	3.3	にんじん	7.5	10	油	0.5	0.6
	ささみ	17	22	ケチャップ	3.8	5				砂糖	1.4	1.8	セロリ	3.2	4	小麦粉	2.3	3
	きゅうり	11	15	ウスターソース	2	2.7	キャベツ	11	15	しょうゆ	1.2	1.5	ごま	1.2	1.5	水	2.3	3
	にんじん	3.8	5	しょうゆ	2.3	3	きゅうり	11	15	酒	0.4	0.5	薄口しょうゆ	0.9	1.2			
	ひじき	0.8	1	砂糖	1.9	2.5	りんご	7.5	10	片栗粉	2.3	3	米酢	0.9	1.2	じゃが芋	15	20
	ごま	0.8	1	クミン	0.3	0.4	みかん缶	7.5	10	水	38	50	砂糖	0.4	0.5	たまねぎ	7.5	10
	マヨドレ	2.6	3.2	カレー粉	0.2	0.3	豆乳ヨーグルト	5	6.5							コンソメ	0.5	0.6
	しょうゆ	0.8	1	小麦粉	2	2.5	マヨドレ	2.4	3.2	切干大根	3.7	4.8	たまねぎ	11	15	水	90	120
	砂糖	0.1	0.2	水	38	50				きゅうり	7.5	10	切干大根	0.9	1.2			
				7日						にんじん	6	8	卵	7.5	10			
				星のコロッケ	30	30				ツナ	9	11	みそ	3	4			
				油	0.8	1				マヨドレ	2.6	3.4	削り節昆布だし	90	120			
										しょうゆ	0.2	0.3						
				キャベツ	7.5	10				砂糖	0.1	0.2						
				きゅうり	7.5	10												
				オクラ	3.8	5												
				にんじん	3.8	5												
				ハム	4	5.5												
				春雨	3.2	4												
				ごま	1.2	1.5												
				米酢	1.4	1.8												
				薄口しょうゆ	1.4	1.8												
				砂糖	0.6	0.7												
おやつ	お茶 サケおにぎり			牛乳 7日星のドーナツ 21日焼きドーナツ			牛乳 ココアスティック風			牛乳 ジャムサンド			牛乳 ミルクくずもち			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	24	32	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	オレンジ	40	50
	サケ	9.8	13	さつま芋	23	30												
	ごま	0.1	0.2	ホットケーキミックス	12	16	春巻きの皮	11	17	食パン	16	32	牛乳	42	56			
	塩	0.1	0.1	砂糖	4.5	6	バター	2.5	3.3	いちごジャム	3.8	5	片栗粉	6.8	9			
	みんな 一緒にデー			豆乳	3.8	5	砂糖	2.5	3.3				砂糖	3.8	5.0			
				油	3	4	ココア	0.1	0.2				きな粉	2.3	3.0			
				♪7日のみ星クッキー付き									砂糖	2.0	2.6			
				小麦粉	4.5	6												
				バター	1.5	2												
				砂糖	2.3	3												
				豆乳	1.5	2												
				ココア	0.1	0.2												
夕方の おやつ	ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぼたぼた焼き			わかめおにぎり			ソフトサラダ			ぼたぼた焼き		