

もずめこども園・もずめクラブ

みんな
一緒にデー

日(曜日)	7 日 (月)			8 日 (火)			9 日 (水)			10・24 日 (木)			11・25 日 (金)			12・26 日 (土)		
昼食	ひじきごはん 鶏肉のパン粉焼き 小魚サラダ たまねぎのみそ汁			ごはん カレーのカレー風味焼き ツナ海苔和え かきたま汁			きつねうどん ひじきのサラダ			すき焼き風丼 小松菜のごま和え			ロールパン クリームシチュー キャベツと ちくわのサラダ			麻婆豆腐丼 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
	米	40	50	米	40	50	うどん	75	100	米	40	50	ロールパン	20	40	米	40	50
	ひじき	1.2	1.6				油揚げ	19	25	木綿豆腐	40	50				豚ミンチ	30	40
	ごま	0.8	1	カレー	40	50	しょうゆ	1.2	1.5	牛肉	19	25	鶏肉	26	35	木綿豆腐	40	50
	しょうゆ	0.1	0.2	マヨドレ	1.3	1.7	砂糖	1	1.2	たまねぎ	30	40	たまねぎ	30	40	たまねぎ	19	25
	みりん	0.1	0.2	しょうゆ	1.1	1.3	にんじん	7.5	10	にんじん	11	15	さつま芋	23	30	にんじん	7.5	10
	砂糖	0.1	0.2	カレー粉	0.1	0.2	ねぎ	3.8	5	糸こんにゃく	11	15	にんじん	7.5	10	れんこん	7.5	10
	削り節昆布だし	3.5	4.6				薄口しょうゆ	2.3	3	ねぎ	3.8	5	油	0.5	0.6	ねぎ	3.8	5
				小松菜	11	15	砂糖	0.8	1.1	油	0.5	0.6	牛乳	53	70	生姜	0.2	0.3
	鶏肉	40	50	えのき	11	15	みりん	1.4	1.8	しょうゆ	1.7	2.2	コンソメ	0.5	0.6	にんにく	0.1	0.1
	にんにく	0.2	0.3	にんじん	6	8	削り節昆布だし	90	120	砂糖	0.8	1.1	小麦粉	1.5	2	ごま油	0.4	0.5
	酒	0.7	0.9	ツナ	8.3	11				酒	0.6	0.8	水	1.5	2	みそ	2.5	3.3
	しょうゆ	1.2	1.5	しょうゆ	0.6	0.8	ひじき	1.6	2.1	みりん	0.6	0.8				砂糖	1.4	1.8
	パセリ	0.1	0.2	刻みのり	0.2	0.3	きゅうり	12	16	削り節昆布だし	90	120	キャベツ	23	30	しょうゆ	1.2	1.5
	パン粉	2	3				にんじん	7.5	10				ちくわ	9	12	酒	0.4	0.5
				卵	9.8	13	ツナ	9	12	小松菜	11	15	にんじん	9	10	片栗粉	2.3	3
	キャベツ	17	23	豆腐	11	15	マヨドレ	2.3	3	えのき	11	15	マヨドレ	2.6	3.4	水	38	50
	きゅうり	11	14	たまねぎ	11	15	ごま	0.8	1	キャベツ	19	25	みそ	0.4	0.6			
	ちりめんじゃこ	3.8	5	うすくち醤油	1.2	1.9	しょうゆ	0.3	0.4	ごま	1.1	1.5	砂糖	0.1	0.2	わかめ	0.1	0.2
	わかめ	0.2	0.3	削り節昆布だし	90	120				しょうゆ	0.8	1				たまねぎ	11	15
	米酢	1.1	1.5							砂糖	0.2	0.3				中華だし	0.5	0.6
	しょうゆ	0.8	1													しょうゆ	0.2	0.3
	砂糖	0.4	0.5													水	90	120