

2026年10月献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	26 日 (月)			13・27 日 (火)			14・28日 (水)			1・15・29日 (木)			2・16・30日 (金)			3・17・31日 (土)		
昼食	親子うどん りんごのごま和え			ごはん 鶏肉のねぎ焼き 白和え さつま芋のみそ汁			きのこカレー れんこんのサラダ			ごはん サケの照りマヨ焼き キャベツのおかか和え たまねぎのみそ汁			ごはん 肉じゃが じゃこの中華和え			焼肉丼 わかめのスープ		
	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E
	うどん	70.0	100.0	米	40.0	50.0	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50
	卵	16.0	20.0				ウィンナー	15	20							牛肉	23	30
	鶏肉	30.0	40.0	鶏肉	40.0	50.0	たまねぎ	45	60	サケ	40	50	牛肉	30	40	たまねぎ	41	55
	たまねぎ	23.0	30.0	白ねぎ	0.8	1.1	にんじん	11	15	しょうゆ	1.2	1.4	じゃがいも	45	55	にんじん	7.5	10
	にんじん	4.0	6.0	生姜	0.1	0.2	かぼちゃ	35	45	みりん	1.2	1.4	たまねぎ	45	55	ピーマン	7.5	10
	油	0.5	0.6	にんにく	0.1	0.1	しめじ	6	7	酒	0.7	0.6	にんじん	12	15	りんご	10	13
	薄口しょうゆ	2.6	3.5	片栗粉	4.0	5.4	えりんぎ	6	7	マヨドレ	1.1	1.5	糸こんにゃく	7.5	10	にんにく	0.2	0.3
	みりん	1.2	1.6	しょうゆ	0.9	1.3	りんご	10	13				油	0.4	0.5	ごま	0.8	1
	砂糖	0.3	0.4	砂糖	0.8	1.1	セロリ	1.6	2	キャベツ	20	25	しょうゆ	3.2	4	しょうゆ	2.3	3
	片栗粉	1.0	1.3	米酢	0.8	1.1	生姜	0.1	0.2	にんじん	9	12	砂糖	1.6	2	砂糖	0.5	0.6
	削り節昆布だし	90.0	120.0	みりん	0.7	0.9	にんにく	0.1	0.2	えのき	9	12	削り節昆布だし	16	20	みりん	0.5	0.6
				ごま油	0.1	0.2	油	0.5	0.6	かつお節	0.8	1.1				酒	0.5	0.6
	ちりめんじゃこ	3.8	5.0				ケチャップ	4.5	6	しょうゆ	0.4	0.5	きゅうり	23	30			
	小松菜	11.3	15.0	木綿豆腐	20.0	25.0	ウスターソース	2.3	3	砂糖	0.2	0.3	にんじん	7.5	10			
	りんご	11.3	15.0	小松菜	11.0	15.0	砂糖	1.9	2.5				わかめ	0.1	0.2	たまねぎ	10	15
	キャベツ	9.0	12.0	ひじき	0.9	1.0	しょうゆ	1.6	2	じゃがいも	20	26	ちりめんじゃこ	4	5	わかめ	0.1	0.1
	米酢	0.9	1.2	にんじん	3.8	5.0	クミン	0.3	0.4	たまねぎ	19	25	米酢	1.2	1.5	中華だし	0.5	0.6
	ごま	0.3	0.7	ごま	0.8	1.0	カレー粉	0.2	0.3	わかめ	0.1	0.1	しょうゆ	0.5	0.6	ごま油	0.1	0.2
	しょうゆ	0.4	0.6	みそ	0.8	1.0	小麦粉	2.3	3	みそ	3	4	砂糖	0.5	0.6	塩	0.1	0.1
	砂糖	0.2	0.3	しょうゆ	0.8	1.0	豆乳	15	20	削り節昆布だし	90	120	ごま油	0.2	0.3	水	90	120
	ごま油	0.2	0.3	砂糖	0.4	0.5	水	15	20									
				さつま芋	15.0	20.0	れんこん	7.5	15									
				切干大根	2	2	キャベツ	7.5	15									
				油揚げ	6	8	にんじん	3.8	5									
				みそ	3	4	ツナ	8.2	11									
				削り節昆布だし	90	120	ごま	0.8	1									
							マヨドレ	2.3	3									
							しょうゆ	0.2	0.3									
おやつ	牛乳 おこわおにぎり			牛乳 ミルクくずもち			牛乳 メロンパン風スコーン			牛乳 ジャムサンド			お茶 2・16日さつま芋ドーナツ 30日ハロウィンドーナツ			お茶 ココアのパンケーキ		
	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E	材料	乳児 E	幼児 E
	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130				ホットケーキミックス	15	20
													2・16日			豆乳	7.5	10
													さつま芋	23	30			
	米	15	20	牛乳	42	56	ホットケーキミックス	20	26	食パン	26	35	ホットケーキミックス	12	16	ココア	0.8	1
	もち米	15	20	片栗粉	6.8	9	牛乳	11	15	いちごジャム	6	8	砂糖	4.5	6	砂糖	1.5	2
	焼き豚	10	12	砂糖	3.8	5	バター	3.8	5	30日			豆乳	3.8	5	油	0.8	1
	蓮根	6	8	きな粉	2.3	3	砂糖	2.3	3	かぼちゃ	23	30	油	3	4			
	にんじん	3.9	5.8	砂糖	2	2.6	グラニュー糖	2.3	3	ホットケーキミックス	12	16						
	椎茸	3	4							砂糖	4.5	6						
	油	0.5	0.6							豆乳	3.8	5						
	酒	0.8	0.6							油	3	4						
	薄口しょうゆ	0.4	0.5							ココア	0.2	0.3						
	砂糖	0.1	0.2							砂糖	0.2	0.3						
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		

[illegible]