2026年11月　献立表　　もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	2・16・30日　（月）			17　日　（火）			4・18　日　（水）			5・19　日　（木）			6・20　日　（金）			7・21　日　（土）		
昼食	きのこの豆乳パスタ セロリのサラダ			天津丼 エビマヨ和え			根菜カレー 春雨サラダ			ごはん5日からあげ 19日カレイの照りマヨ焼き りんごとかぶのサラダ 豆腐のみそ汁			ごはん6日カレイの照りマヨ焼き 20日からあげ ブロッコリーの炒め物 じゃが芋のみそ汁			麻婆大根丼 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
	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50
	ウィンナー	19	25	豚肉	30	40	ベーコン	19	25	**5日**			**6日**			豚ミンチ	23	30
	たまねぎ	38	50	卵	15	20	たまねぎ	30	40	鶏肉	40	50	カレイ	40	50	大根	15	20
	しめじ	8	11	たまねぎ	23	30	さつま芋	26	35	生姜	0.1	0.2	しょうゆ	1.2	1.4	たまねぎ	26	35
	エリンギ	8.3	11	にんじん	6	8	にんじん	7.5	10	にんにく	0.1	0.2	みりん	1.2	1.4	にんじん	11	15
	小松菜	3.0	4	椎茸	6	8	ごぼう	7.5	10	しょうゆ	1.6	2	酒	0.7	0.6	にんにく	0.5	0.6
	油	0.5	1	ねぎ	3.8	5	れんこん	7.5	10	片栗粉	2.5	3	マヨドレ	1.1	1.5	生姜	0.5	0.7
	豆乳	49.0	65	ごま油	0.5	0.6	りんご	7.5	10	油	1.5	2	**20日**			ごま油	0.5	0.6
	コンソメ	0.5	1	しょうゆ	0.8	1	セロリ	1.5	2	**19日**			鶏肉	40	50	みそ	3.2	4
	塩	0.1	0	米酢	0.6	0.8	生姜	0.2	0.2	カレイ	40	50	生姜	0.1	0.2	砂糖	1.6	2
	小麦粉	2.6	4	中華だし	0.5	0.6	にんにく	0.2	0.2	しょうゆ	1.2	1.4	にんにく	0.1	0.2	しょうゆ	0.2	1.5
	水	38.0	50	砂糖	0.5	0.6	油	0.5	0.6	みりん	1.2	1.4	しょうゆ	1.6	2	酒	1.2	0.5
				塩	0.1	0.1	ケチャップ	3	4	酒	0.7	0.6	片栗粉	2.5	3	片栗粉	1.5	2
	キャベツ	16.0	20	片栗粉	1.6	2	ウスターソース	2.3	3	マヨドレ	1.1	1.5	油	1.5	2	水	70	90
	きゅうり	8	10	水	49	65	しょうゆ	2.3	3									
	にんじん	7.5	10				砂糖	2.3	3	りんご	15	20	ブロッコリー	23	30	たまねぎ	7.5	10
	セロリ	3	4	キャベツ	17	22	カレー粉	0.2	0.3	かぶ	15	20	にんじん	11	15	わかめ	0.1	0.2
	ちりめんじゃこ	2	3	えのき	9	12	クミン	0.3	0.4	キャベツ	11	15	ちりめんじゃこ	3	4	中華だし	0.5	0.6
	ごま	1.2	2	小松菜	6	8	豆乳	49	65	米酢	1.1	1.4	ひじき	0.7	0.9	しょうゆ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	0.9	1	さくらえび	2.3	3	小麦粉	1.9	2.5	砂糖	0.3	0.5	にんにく	0.1	0.2	水	90	120
	米酢	0.9	1	マヨドレ	2.6	3.4	水	38	50	油	0.1	0.2	油	0.2	0.3			
	砂糖	0.4	1	しょうゆ	0.2	0.3				塩	0.1	0.1	しょうゆ	0.4	0.5			
				砂糖	0.1	0.2	キャベツ	12	15									
							きゅうり	7.5	10	豆腐	26	35	じゃが芋	15	20			
							にんじん	3.8	5	たまねぎ	12	15	わかめ	0.1	0.2			
							ツナ	6.8	9	みそ	3	4	切干大根	1.5	2			
							春雨	3.2	4	削り節昆布だし	90	120	みそ	3	4			
				肉まんの続き⇓			ごま	1.2	1.5				削り節昆布だし	90	120			
				ごま油	0.1	0.1	米酢	1.4	1.8	**5日うさぎ組**								
				しょうゆ	0.2	0.3	薄口しょうゆ	1.4	1.8	**お楽しみゼリー**	22							
				砂糖	0.1	0.1	砂糖	0.6	0.7									
				片栗粉	0.3	0.5												
おやつ	お茶 米粉のブラウニー			牛乳 肉まん			牛乳 五平もち			牛乳 じゃこチーズトースト			牛乳 焼き芋			お茶 みかん		
	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
	米粉	12	16	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	みかん	60	120
	砂糖	10	13															
	片栗粉	1.7	2.3	小麦粉	15	20	米	11	15	食パン	26	35	さつま芋	40	80			
	ココア	1.6	2.1	ドライイースト	0.1	0.2	もち米	11	15	ちりめんじゃこ	2.1	2.8						
	ベーキングパウダー	1.4	1.8	ベーキングパウダー	0.5	0.6	赤みそ	1.5	2	マヨドレ	2.3	3						
	油	5.6	7.5	砂糖	0.3	0.4	砂糖	1.6	2.1	米酢	0.3	0.5						
	木綿豆腐	38	45	塩	0.1	0.2	みりん	0.2	0.3	砂糖	0.1	0.2						
				水	8.3	11	酒	0.2	0.3	チーズ	6	7.0						
				焼き豚	6	7												
				たまねぎ	2.7	4.8												
				椎茸	0.1	0.2												
				生姜	0.1	0.2												
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		

みんな一緒やデー

日(曜日)	9　日　（月）			10・24　日　（火）			11・25日　（水）			12・26日　（木）			13・27日　（金）			14・28日　（土）		
昼食	ごはん ブリのごま焼き 白和え さつま芋のみそ汁			牛丼 白菜とハムのおかか和え			ロールパン クリームシチュー 青菜の和え物			たぬきうどん ヨーグルトサラダ			ごはん お好み焼き風チキン 切干大根のサラダ きのこのみそ汁			牛肉寿司 キャベツのみそ汁		
	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	50	米	40	50	ロールパン	40	50	うどん	75	100	米	40	50	米	40	50
				牛肉	26	35				鶏肉	26	35				米酢	3.8	5
	ブリ	40	50	たまねぎ	53	70	ベーコン	23	30	にんじん	7.5	10	鶏肉	40	50	砂糖	2.6	3.5
	生姜	0.4	0.5	にんじん	7.5	10	たまねぎ	38	50	えのき	3.8	5	マヨドレ	0.9	1.2	塩	0.1	0.2
	みりん	1.7	2.3	糸こんにゃく	7.5	10	じゃが芋	38	50	ねぎ	2.3	3	お好みソース	0.9	1.2	牛肉	20	25
	酒	1.4	1.8	ねぎ	3.8	5	にんじん	7.5	10	しょうゆ	3	4	かつお節	0.3	0.5	ごぼう	15	20
	みそ	1.2	1.6	油	0.5	0.6	油	0.5	0.6	砂糖	1.6	2	青のり	0.1	0.1	にんじん	15	20
	ごま	0.8	1.1	しょうゆ	1.7	2.2	牛乳	53	70	みりん	0.8	1				ごま	1.2	1.5
	ごま油	0.4	0.5	砂糖	0.8	1.1	コンソメ	0.5	0.6	片栗粉	1.6	2	切干大根	3.7	4.8	油	0.5	0.6
	砂糖	0.4	0.5	酒	0.6	0.8	塩	0.1	0.1	削り節昆布だし	90	120	きゅうり	7.5	10	酒	1.6	2
				みりん	0.8	0.8	小麦粉	2.6	3.5				にんじん	3.8	5	砂糖	1.2	1.5
	木綿豆腐	19	25	削り節昆布だし	38	50	水	38	50	キャベツ	11	15	ツナ	7.5	10	しょうゆ	1.6	2
	小松菜	11	15							きゅうり	11	15	マヨドレ	2.6	3	みりん	2	2.5
	ひじき	7.5	1	白菜	23	30	小松菜	11	15	りんご	11	15	しょうゆ	0.2	0.3			
	にんじん	3.8	5	きゅうり	15	20	りんご	11	15	みかん缶	7.5	10	砂糖	0.1	0.2	キャベツ	7.5	10
	みそ	0.8	1	ハム	5	7.5	キャベツ	9	12	豆乳ヨーグルト	5	6.5				わかめ	0.1	0.1
	しょうゆ	0.8	1	かつお節	0.9	1.2	米酢	0.9	1.2	マヨドレ	2.4	3.2	エリンギ	6	8	みそ	3	4
	砂糖	0.4	0.5	しょうゆ	0.8	1	ごま	1.3	1.7				えのき	6	8	削り節昆布だし	90	120
				砂糖	0.1	0.1	しょうゆ	0.4	0.6				たまねぎ	7.5	10			
	さつま芋	19	25				砂糖	0.2	0.3				わかめ	0.1	0.2			
	わかめ	0.1	0.2				ごま油	0.2	0.3				みそ	3	4			
	みそ	3	4										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 豆乳くずもち			牛乳 クッキー			牛乳 麩のラスク カルシウム小魚			お茶 じゃこおにぎり			牛乳 きなこクリームサンド			お茶 ちんすこう		
	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	牛乳	100	130	米	24	32	牛乳	100	130	小麦粉	15	20
										ちりめんじゃこ	3.2	4				油	4.5	6
	豆乳	42	56	小麦粉	15.0	20.0	焼き麸	3.8	5	ごま	0.8	1.1	食パン	15	35	砂糖	6.8	9
	片栗粉	6.8	9	砂糖	4.5	6.0	バター	3	4	しょうゆ	0.1	0.2	きなこ	3.5	4			
	砂糖	3.8	5	バター	7.5	10.0	グラニュー糖	1.4	1.9	ごま油	0.4	0.5	砂糖	1.5	2			
	きな粉	2.3	3	ココア	0.3	0.4				塩	0.1	0.1	豆乳	4	5			
	砂糖	2	2.6	豆乳	0.8	1.0	かたくちいわし	1.4	2.3									
							砂糖	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	ソフトサラダ	かおりおにぎり	ぽたぽた焼き	ソフトサラダ	ゆかりおにぎり	ぽたぽた焼き