2026年12月　献立表　　もずめこども園・もずめクラブ

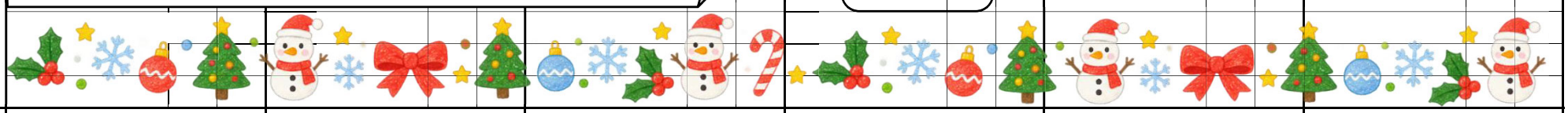
日(曜日)	14日（月）			1・15　日（火）			2・16　日（水）			3・17　日（木）			4・18　日（金）			5・19　日（土）		
昼食	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え 白菜のすまし汁			ごはん サケのパン粉焼き 小魚サラダ 豆腐のみそ汁			ロールパン クリームシチュー 白菜のツナ和え			チャーシュー麺 エビマヨサラダ			ごはん からあげ りんごのサラダ 卵のみそ汁			プルコギ丼 白菜のスープ		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	米	40	50	米	40	50	ロールパン	20	40	中華麺	50	65	米	40	50	米	40	50
										焼き豚	12	15				牛肉	23	30
	豚ミンチ	30	40	サケ	40	50	ベーコン	20	23	白菜	16	20	鶏肉	40	50	たまねぎ	30	40
	豆腐	20	25	にんにく	0.2	0.3	たまねぎ	38	50	もやし	8	10	生姜	0.1	0.2	もやし	14	21
	たまねぎ	20.0	25	酒	0.7	0.9	じゃがいも	38	50	ねぎ	4	5	にんにく	0.1	0.2	にんじん	7.5	10
	蓮根	8.0	10	しょうゆ	1.2	1.5	にんじん	7.5	10	コンソメ	0.4	0.5	しょうゆ	1.6	2	糸こんにゃく	7.5	10
	にんじん	3.8	5	パセリ	0.1	0.2	油	0.4	0.5	薄口しょうゆ	2.3	3	片栗粉	2.5	3	ニラ	2.4	3
	塩	0.1	0	パン粉	2	3	牛乳	53	70	ごま油	0.5	0.6	油	1.5	2	ごま	0.8	1
	片栗粉	2.6	4				コンソメ	0.5	0.6	削り節昆布だし	38	50				にんにく	0.5	0.6
	ウスターソース	2.3	3	きゅうり	23	30	小麦粉	1.5	2				ちりめんじゃこ	3.8	5	油	0.5	0.6
	ケチャップ	2.3	3	にんじん	7.5	10	水	1.5	2	キャベツ	17	22	小松菜	11	15	しょうゆ	2.3	3.5
				わかめ	0.1	0.2				えのき	9	12	りんご	11	15	砂糖	1	1.5
	ひじき	1.0	1	ちりめんじゃこ	4	5	白菜	23	30	にんじん	7.5	10	キャベツ	9	12	酒	0.8	1
	ブロッコリー	17.0	22	米酢	1.2	1.5	きゅうり	14	20	さくらえび	2.3	3	米酢	0.9	1.2	みりん	0.8	1
	にんじん	11	15	しょうゆ	0.6	0.8	ツナ	8.3	11	マヨドレ	2.6	3.4	ごま	1.3	1.7			
	ツナ	8.3	11	砂糖	0.6	0.8	砂糖	0.4	0.6	しょうゆ	0.2	0.3	しょうゆ	0.4	0.6	白菜	7.5	10
	マヨドレ	3	3	ごま油	0.2	0.3	しょうゆ	0.8	1	砂糖	0.1	0.2	砂糖	0.2	0.3	えのき	3.8	5
	しょうゆ	0	0				米酢	0.8	1				ごま油	0.2	0.3	中華だし	0.5	0.6
	砂糖	0.1	0	豆腐	23	30	ごま油	0.4	0.5							しょうゆ	0.2	0.3
				たまねぎ	2.4	3							卵	7.5	10	水	90	120
	たまねぎ	11.3	10	みそ	3	4							大根	23	30			
	白菜	9.0	5	削り節昆布だし	90	120							わかめ	0.1	0.1			
	薄口しょうゆ	1.4	2										みそ	3	4			
	削り節昆布だし	90.0	120										削り節昆布だし	90	120			
										みんな 一緒やデー								
おやつ	牛乳 もずめせんべい			牛乳 クラッカーサンド			牛乳 おさつポテト			牛乳 そぼろおにぎり			牛乳 カレートースト			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
	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	牛乳	100	130	みかん	60	120
	米	18	24	クラッカー	30	40	さつま芋	55	70	米	30	40	食パン	26	35			
	わかめふりかけ	0.8	1	いちごジャム	3.8	5	油	0.5	0.6	豚ミンチ	8	10	マヨドレ	2.3	3			
	すりごま	1	1.3				塩	0.1	0.2	にんじん	6	8	粉チーズ	1	1.3			
	しょうゆ	0.5	0.7							ひじき	0.8	1	砂糖	0.3	0.4			
	みりん	0.5	0.7							油	0.3	0.4	カレー粉	0.1	0.1			
	ごま油	0.8	1							酒	0.6	0.8						
										しょうゆ	1.2	1.5						
										砂糖	0.1	0.2						
										削り節昆布だし	3.8	5						
夕方のおやつ	ソフトサラダ			ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			ぽたぽた焼き			かおりおにぎり			ぽたぽた焼き		

日(曜日)	7・21　日　（月）			8・22　日　（火）			9・23日　（水）			10・24日　（木）			11・25日　（金）			12・26日　（土）		
昼食	麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ			ごはん 肉じゃが セロリのサラダ			きつねうどん ツナサラダ			10日カレーライス 24日星のカレーライス 小松菜のごま和え			ごはん ブリの照り焼き 白菜の海苔和え わかめのみそ汁			ジャージャー麺 玉ねぎスープ		
	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	米	40	50	中華麺	45	60
	豚ミンチ	30	40				油揚げ	15	20	牛肉	30	40				豚ミンチ	19	25
	木綿豆腐	40	50	牛肉	30	40	しょうゆ	1.2	1.5	たまねぎ	41	55	ブリ	40	50	たまねぎ	30	40
	たまねぎ	19	25	じゃがいも	45	55	砂糖	1	1.2	じゃがいも	41	55	しょうゆ	1.3	1.7	にんじん	11	15
	にんじん	7.5	10	たまねぎ	45	55	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10	みりん	0.7	1.1	れんこん	11	15
	れんこん	7.5	10	にんじん	12	15	ねぎ	3.8	5	りんご	10	13	砂糖	0.6	0.9	しめじ	9	11
	ねぎ	3.8	5	糸こんにゃく	7.5	10	薄口しょうゆ	2.3	3	セロリ	1.5	2	酒	0.4	0.6	生姜	0.5	0.6
	生姜	0.2	0.3	油	0.4	0.5	砂糖	0.8	1.1	生姜	0.2	0.2				にんにく	0.5	0.6
	にんにく	0.1	0.1	しょうゆ	3.2	4	みりん	1.4	1.8	にんにく	0.2	0.2	白菜	15	20	ごま油	0.5	0.6
	ごま油	0.4	0.5	砂糖	1.6	2	削り節昆布だし	90	120	油	0.5	0.6	きゅうり	11	15	みそ	3.2	4
	みそ	2.5	3.3	削り節昆布だし	16	20				ケチャップ	3	4	えのき	7.5	10	しょうゆ	2.4	3
	砂糖	1.4	1.8				キャベツ	19	25	ウスターソース	2.3	3	ツナ	8	11	砂糖	1.1	1.5
	しょうゆ	1.2	1.5	キャベツ	16	20	にんじん	4.5	6	しょうゆ	2.3	3	焼き海苔	0.2	0.3	片栗粉	1.6	2
	酒	0.4	0.5	きゅうり	7.5	10	きゅうり	4.5	6	砂糖	2.3	3	しょうゆ	0.4	0.5	水	75	100
	片栗粉	2.3	3	にんじん	7.5	10	ツナ	8	11	カレー粉	0.2	0.3						
	水	38	50	セロリ	3.2	4	しょうゆ	0.4	0.5	クミン	0.3	0.4	じゃがいも	23	30	豆腐	23	30
				ちりめんじゃこ	2.3	3	砂糖	0.2	0.3	豆乳	29	37	わかめ	0.1	0.1	たまねぎ	7.5	10
	切干大根	3.7	4.8	ごま	1.2	1.5				小麦粉	1.9	2.5	みそ	3	4	中華だし	0.5	0.6
	きゅうり	11	15	薄口しょうゆ	0.9	1.2				水	45	60	削り節昆布だし	90	120	しょうゆ	0.2	0.3
	にんじん	7.5	10	米酢	0.9	1.2										水	90	120
	ハム	4	5.5	砂糖	0.4	0.5				キャベツ	20	25						
	かつお節	0.8	1.1							小松菜	11	15						
	マヨドレ	2.6	3.4							にんじん	4	5						
	しょうゆ	0.3	0.4							ちりめんじゃこ	4	5						
	砂糖	0.2	0.3							ごま	0.8	1						
										米酢	0.8	1						
										しょうゆ	0.5	0.6						
										砂糖	0.2	0.3						

クリスマスの日に星のにんじんでクリスマスを味わいます☆

＊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。

みんな
一緒やデー



おやつ	牛乳 うずまきパイ			牛乳 ココアトースト			牛乳 ジャムヨーグルト			牛乳 10日クッキー 24日Xmasクッキー			牛乳 ポンデケージョ			お茶 わかめおにぎり		
	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	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米	30	40
																わかめふりかけ	0.2	0.3
	パイシート	17	22	食パン	26.0	35.0	ヨーグルト	56	75				白玉粉	15	20			
	こしあん	12	17	バター	2.3	3.0	いちごジャム	4.5	6	10日			牛乳	7.5	10			
				ココア	1.1	1.4	砂糖	0.8	1	小麦粉	15.0	20.0	水	7.5	10			
				砂糖	0.8	1.0	24日			バター	6	8	チーズ	4.5	6			
							小麦粉	15	20	砂糖	6.0	8.0	ハム	4.5	6			
							バター	6	8	ココア	0.4	0.5						
							砂糖	6	8	豆乳	2	2.7						
							抹茶	0.1	0.1									
							ココア	0.1	0.1									
							豆乳	2	2.7									
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		