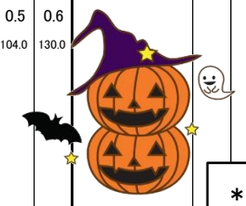
2020年10月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日（曜日）	12・26日 （月）			13・27日 （火）			14・28日 （水）			1・15・29日 （木）			2・16・30日 （金）			17・31日 （土）		
昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き 和風サラダ さつまいものみそ汁			和風ツナスパゲティー 切干大根の和え物			ごはん 焼き肉 ワンタンのスープ			菜飯 里芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁			ごはん 八宝菜 かき玉汁			牛丼 じゃがいものみそ汁		
	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	40.0	50.0	スパゲティ	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
				たまねぎ	19.0	28.0				小松菜	16.0	20.0				牛肉	15.0	20.0
	鮭	30.0	50.0	にんじん	7.0	10.0	牛肉	32.0	40.0	ごま	1.6	2.0	豚肉	22.0	30.0	にんじん	11.3	15.0
	にんにく	0.2	0.3	ツナ	20.0	30.0	たまねぎ	24.0	30.0	ちりめんじゃこ	3.0	5.0	塩	0.0	0.1	たまねぎ	15.0	20.0
	塩	0.1	0.1	しめじ	6.0	8.0	ピーマン	8.0	10.0	塩	0.2	0.2	こしょう	0.0	0.0	しめじ	7.5	10.0
	酒	0.7	0.9	ピーマン	6.0	8.0	にんじん	12.0	15.0				しょうが	1.0	1.2	糸こんにゃく	7.5	10.0
	しょうゆ	1.2	1.5	薄口しょうゆ	2.0	3.0	油	0.8	1.0	里芋	48.0	60.0	にんじん	12.0	15.0	ねぎ	2.3	3.0
	パン粉	2.4	3.0	塩	0.1	0.3	塩	0.1	0.2	にんじん	16.0	20.0	たまねぎ	28.0	35.0	しょうゆ	1.7	2.2
	パセリ	0.2	0.3	油	0.7	1.0	こしょう	0.0	0.0	干し椎茸	0.8	1.0	もやし	20.0	25.0	三温糖	0.8	1.1
							にんにく	0.4	0.5	鶏ミンチ	20.0	30.0	キャベツ	28.0	35.0	酒	0.6	0.8
	ひじき	0.7	1.0	切干大根	3.5	5.0	りんご	8.0	10.0	生姜	0.4	0.5	たけのこ	8.0	10.0	みりん	0.6	0.8
	ツナ	7.0	10.0	えのき	9.8	13.0	三温糖	0.5	0.6	酒	0.4	0.5	干し椎茸	1.0	1.2	削り節	1.6	2.0
	きゅうり	14.7	19.6	にんじん	7.0	10.0	しょうゆ	3.2	4.0	薄口しょうゆ	4.0	5.0	ごま油	0.8	1.0	昆布	0.5	0.6
	にんじん	6.8	9.7	きゅうり	9.8	13.0	みりん	0.5	0.6	三温糖	2.4	3.0	しょうゆ	4.0	5.0	油	0.8	1.0
	三温糖	0.4	0.5	水菜	13.5	18.0	赤ワイン	0.5	0.6	片栗粉	1.6	2.0	片栗粉	2.4	3.0			
	米酢	2.0	3.0	にんにく	0.4	0.5	ごま油	0.5	0.6	水	12.0	15.0	水	2.4	3.0	じゃがいも	22.5	30.0
	薄口しょうゆ	1.5	2.0	三温糖	1.1	1.5	ごま	0.5	0.6	削り節	1.6	2.0				油揚げ	7.5	10.0
	油	0.7	1.0	しょうゆ	2.1	2.8				昆布	0.5	0.6	卵	15.0	20.0	みそ	4.8	6.0
				酢	2.1	2.8	ワンタンの皮	1.0	1.5				しめじ	6.0	8.0	削り節	1.6	2.0
	さつまいも	24.0	30.0	ごま油	1.4	1.9	にんじん	7.5	10.0	豆腐	32.0	40.0	ねぎ	2.3	3.0	昆布	0.5	0.6
	小松菜	8.0	10.0	塩	0.0	0.0	ニラ	2.3	3.0	えのき	4.0	5.0	薄口しょうゆ	3.2	4.0	水	104.0	130.0
	にんじん	8.0	10.0	いりごま	1.4	1.9	中華だし	0.8	1.0	ねぎ	4.0	5.0	削り節	1.6	2.0			
	みそ	5.2	6.5				塩	0.8	1.0	みそ	4.8	6.0	昆布	0.5	0.6			
	削り節	1.6	2.0				水	104.0	140.0	削り節	1.6	2.0	水	104.0	130.0			
	昆布	0.5	0.6							昆布	0.5	0.6						
	水	112.0	140.0							水	104.0	130.0						

お月見団子の材料は、
食育だよりを
ご覧ください。



日（曜日）	5・19日 （月）			6・20日 （火）			7・21日 （水）			8・22日 （木）			9・23日 （金）			10・24日 （土）		
昼食	マーボー豆腐丼 春雨サラダ			ごはん 鯖の生姜煮 ほうれん草のお浸し 豆腐とわかめのすまし汁			ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ			鶏なんば 千草和え			ごはん チキンチーズカツ マカロニサラダ キャベツのスープ			ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 ほうれん草のすまし汁		
	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	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ロールパン	20.0	40.0	うどん	100.0	133.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
	豚ミンチ	22.5	30.0							鶏肉	25.0	35.0						
	木綿豆腐	26.0	35.0	さば	30.0	50.0	牛肉	20.0	25.0	油揚げ	7.0	10.0	鶏肉もも	30.0	50.0	豚肉	25.0	30.0
	にんじん	11.3	15.0	生姜	0.8	1.0	塩	0.1	0.1	にんじん	10.0	15.0	小麦粉	6.4	8.0	酒	0.5	0.6
	たまねぎ	15.0	20.0	三温糖	1.6	2.0	こしょう	0.0	0.0	ねぎ	2.0	3.0	水	5.6	7.0	しょうゆ	0.5	0.6
	れんこん	4.7	6.3	しょうゆ	1.6	2.0	コンソメ	0.7	1.0	薄口しょうゆ	6.0	9.0	パン粉	6.4	8.0	しょうが	0.4	0.5
	ねぎ	7.5	10.0	酒	1.6	2.0	たまねぎ	48.0	60.0	削り節	1.6	2.0	粉チーズ	3.8	5.0	厚揚げ	15.0	20.0
	にんにく	0.5	0.6	みりん	1.6	2.0	セロリ	8.0	10.0	昆布	0.5	0.6	油	6.4	8.0	えのきたけ	8.5	12.8
	生姜	0.5	0.7	水	12.0	15.0	小麦粉	4.0	5.0	水	150.0	200.0	トマトケチャップ	2.4	3.0	にんじん	14.6	19.4
	ごま油	1.5	2.0				赤ワイン	2.4	3.0				ウスターソース	2.4	3.0	たまねぎ	18.8	28.2
	みそ	3.2	4.0	ほうれん草	24.0	30.0	じゃがいも	24.0	30.0	ほうれん草	28.0	35.0				ピーマン	6.8	8.5
	三温糖	1.6	2.0	キャベツ	24.0	30.0	にんじん	12.0	15.0	もやし	28.0	35.0	マカロニ	4.8	6.0	油	2.0	3.0
	塩	0.2	0.2	しょうゆ	1.6	2.0	マッシュルーム	8.0	10.0	にんじん	9.6	12.0	キャベツ	12.0	15.0	三温糖	0.4	0.5
	しょうゆ	1.2	1.5	花かつお	0.8	1.0	グリーンピース	4.0	5.0	ごま	1.6	2.0	きゅうり	16.0	20.0	しょうゆ	2.0	2.5
	酒	0.4	0.5				トマトピューレ	8.0	10.0	三温糖	0.8	1.0	にんじん	8.0	10.0	コンソメ	0.7	1.0
	水	8.0	10.0	豆腐	32.0	40.0	トマトケチャップ	8.0	10.0	しょうゆ	1.6	2.0	りんご	8.0	10.0	水	40.0	60.0
	片栗粉	1.6	2.0	生わかめ	2.4	3.0	ウスターソース	0.8	1.0				マヨドレ	8.0	10.0	片栗粉	2.0	3.0
				ねぎ	2.4	3.0	水	48.0	60.0									
	ハム	8.0	10.0	薄口しょうゆ	4.8	6.0							キャベツ	22.5	30.0	ほうれん草	15.0	20.0
	春雨	4.0	5.0	削り節	3.2	4.0	キャベツ	12.0	15.0				たまねぎ	11.3	15.0	しめじ	7.5	10.0
	キャベツ	16.0	20.0	昆布	0.5	0.6	きゅうり	12.0	15.0				パセリ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	3.2	4.0
	きゅうり	16.0	20.0	水	104.0	130.0	生わかめ	3.2	4.0				コンソメ	0.6	0.8	削り節	1.6	2.0
	にんじん	4.0	5.0				ごま油	2.4	3.0				塩	0.0	0.0	昆布	0.5	0.6
	三温糖	0.8	1.0				米酢	2.4	3.0							水	104.0	130.0
	薄口しょうゆ	1.2	1.5				しょうゆ	1.6	2.0									
	米酢	2.0	2.5				三温糖	0.8	1.0									
	ごま油	0.8	1.0															

＊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

おやつ	牛乳 柿			牛乳 のりのりじゃこトースト			お茶 いもようかん			牛乳 (1日)お月見団子 (15・29日)アップルヨーグルトケーキ			牛乳 (2・16日)うずまきポテトパイ (30日)うずまきパンプキンパイ			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	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0	さつま芋	45.0	45.0	牛乳	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0	小麦粉	14.0	14.0
							寒天	1.2	1.2				(2・16日)			三温糖	6.0	6.0
	柿	50.0	70.0	食パン	20.0	25.0	三温糖	7.0	7.0	小麦粉	12.0	15.0	パイ生地	14.3	22.0	油	6.0	6.0
				ちりめんじゃこ	2.0	3.0	水	25.0	25.0	ベーキングパウダー	0.5	0.6	さつまいも	7.5	10.0			
				マヨドレ	7.5	10.0	塩	0.0	0.0	バター	3.2	4.0	白あん	4.1	5.5			
				青のり	0.1	0.1				ヨーグルト	6.4	8.0	牛乳	0.8	1.0			
										三温糖	4.8	6.0	(30日)					
										卵	9.6	12.0	パイ生地	14.3	22.0			
										りんご	6.4	8.0	かぼちゃ	7.5	10.0			
													白あん	4.1	5.5			
													牛乳	0.8	1.0			

みんな
一緒やデー

おやつ	牛乳 ココアクリームサンド			牛乳 抹茶ういろう			お茶 かやくごはん おにぎり			牛乳 かりんとう			牛乳 スイートポテト			お茶 焼きいも		
	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	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0	米	25.0	30.0	牛乳	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0	さつまいも	48.0	60.0
							しめじ	4.5	6.3									
	食パン	20.0	30.0	白玉粉	4.0	5.0	油揚げ	4.0	5.0	強力粉	7.2	9.0	さつまいも	38.0	50.0			
	ココア	0.4	0.4	水	24.0	30.0	にんじん	3.9	4.8	小麦粉	7.2	9.0	三温糖	1.5	2.0			
	牛乳	11.0	11.0	片栗粉	4.0	5.0	ごぼう	2.7	3.6	ベーキングパウダー	0.3	0.3	バター	4.5	6.0			
	片栗粉	0.6	0.6	上新粉	8.0	10.0	昆布	1.0	1.2	塩	0.2	0.2	卵	0.5	0.8			
	三温糖	2.5	2.5	三温糖	8.0	10.0	薄口しょうゆ	4.0	5.0	三温糖	1.2	1.5	牛乳	2.8	4.0			
				抹茶	0.2	0.3	酒	1.0	1.2	水	8.4	10.5						
							削り節	0.6	0.8	油	2.4	3.0						
										三温糖	8.4	10.5						
										水	1.8	2.3						

みんな
一緒やデー