

2020年9月 献立表

日 (曜日)	14・28日 (月)	1・15・29日 (火)	2・16・30日 (水)	3・17日 (木)	4・18日 (金)	5・19日 (土)	7日 (月)	8日 (火)	9・23日 (水)	10・24日 (木)	11・25日 (金)	12・26日 (土)	
	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうのマヨドレ和え しめじのすまし汁	チャーシュー麺 わかめの酢の物	親子丼 ほうれん草のおかか和え	ごはん カレイのおろし煮 セロリのごまサラダ 豆腐のみそ汁	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	ごはん 肉じゃが 油揚げのみそ汁	ごはん 回鍋肉 かき玉汁	カレーライス 和風ドレッシングサラダ	きつねうどん ほうれん草の白和え	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	ごはん さんまの蒲焼き キャベツのじゃこ和え 大根のすまし汁	ごはん ごもくきんぴら さつま芋のみそ汁	
	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	
昼食	米 40.0 50.0 鶏肉 30.0 40.0 にんにく 0.2 0.3 しょうゆ 3.0 4.0 マーマレード 7.0 8.0 水 11.0 15.0 ごぼう 16.0 20.0 きゅうり 8.0 10.0 にんじん 12.0 15.0 ツナ 8.0 10.0 コーン 4.4 5.8 ごま 0.4 0.5 マヨドレ 4.0 5.0 米酢 0.5 0.6 しめじ 5.3 7.0 生わかめ 1.6 2.0 ねぎ 1.6 2.0 薄口しょうゆ 1.7 2.2 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	中華そば 50.0 75.0 焼き豚 12.0 15.0 キャベツ 16.0 20.0 もやし 8.0 10.0 コーン 4.0 5.0 ねぎ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 コンソメ 0.4 0.5 薄口しょうゆ 3.4 4.5 ごま油 0.5 0.6 水 200.0 250.0 ちくわ 9.0 12.0 にんじん 10.5 15.0 もやし 15.0 20.0 生わかめ 2.1 2.8 三温糖 0.9 1.3 しょうゆ 0.6 0.8 米酢 0.9 1.3	米 40.0 50.0 鶏肉 21.0 28.0 卵 11.0 15.0 高野豆腐 4.5 6.0 にんじん 11.0 15.0 たまねぎ 30.0 40.0 しいたけ 8.0 10.0 三つ葉 2.2 3.0 油 0.5 0.6 三温糖 11.0 1.5 酒 0.8 1.0 しょうゆ 2.3 3.0 みりん 1.0 1.3 塩 0.1 0.1 にんじん 8.0 10.0 セロリ 3.2 4.0 ごま 1.6 2.0 米酢 1.4 1.8 三温糖 0.6 0.7 薄口しょうゆ 1.4 1.8 油 0.3 0.4 豆腐 30.0 40.0 生わかめ 1.6 2.0 みそ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 カレイ 25.0 50.0 大根 21.0 30.0 三温糖 1.4 2.0 しょうゆ 1.8 2.6 酒 4.5 6.5 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 4.2 6.0 キャベツ 16.0 20.0 きゅうり 16.0 20.0 にんじん 8.0 10.0 セロリ 3.2 4.0 ごま 1.6 2.0 米酢 1.4 1.8 三温糖 0.6 0.7 薄口しょうゆ 1.4 1.8 油 0.3 0.4 豆腐 30.0 40.0 生わかめ 1.6 2.0 みそ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	ロールパン 20.0 40.0 豚肉 13.0 18.0 たまねぎ 48.0 60.0 じゃがいも 32.0 40.0 にんじん 16.0 20.0 パセリ 0.8 1.0 油 0.5 0.6 小麦粉 4.0 5.0 牛乳 48.0 60.0 塩 0.1 0.1 こしょう 0.0 0.0 コンソメ 2.4 3.0 水 24.0 30.0 きゅうり 20.0 25.0 キャベツ 20.0 25.0 りんご 8.0 10.0 米酢 1.6 2.0 油 0.3 0.4 三温糖 0.5 0.6 塩 0.1 0.1	米 40.0 50.0 牛肉 20.0 25.0 じゃがいも 56.0 70.0 たまねぎ 48.0 60.0 にんじん 12.0 15.0 三度豆 4.0 5.0 糸こんにゃく 8.0 10.0 油 0.5 0.6 しょうゆ 3.2 4.0 三温糖 1.6 2.0 みそ 2.6 3.5 酒 1.0 1.3 しょうゆ 0.5 0.7 みりん 0.5 0.7 卵 6.0 8.0 えのき 6.0 8.0 三つ葉 2.4 3.0 薄口しょうゆ 1.7 2.2 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 112.0 140.0	米 40.0 50.0 豚肉 19.0 25.0 キャベツ 25.0 33.0 にんじん 8.0 10.0 たまねぎ 23.0 30.0 ピーマン 11.0 15.0 しめじ 11.0 15.0 ごま油 0.5 0.6 三温糖 0.8 1.1 みそ 2.6 3.5 酒 1.0 1.3 しょうゆ 0.5 0.7 みりん 0.5 0.7 卵 6.0 8.0 えのき 6.0 8.0 三つ葉 2.4 3.0 薄口しょうゆ 1.7 2.2 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 112.0 140.0	米 40.0 50.0 牛肉 16.0 20.0 たまねぎ 26.0 32.0 かぼちゃ 22.0 28.0 蓮根 16.0 20.0 にんじん 8.0 10.0 りんご 4.0 5.0 セロリ 1.6 2.0 生姜 0.1 0.2 にんにく 0.1 0.2 油 0.5 0.6 ケチャップ 2.4 3.0 ウスターソース 4.0 5.0 三温糖 1.3 1.6 しょうゆ 1.6 2.0 カレー粉 0.3 0.4 クミン 0.3 0.4 小麦粉 2.0 2.5 水 2.0 2.5 キャベツ 24.0 30.0 きゅうり 16.0 20.0 にんじん 8.0 10.0 米酢 1.4 1.8 ごま油 0.4 0.5 薄口しょうゆ 0.8 1.0 三温糖 0.4 0.5 塩 0.1 0.1	うどん 100.0 130.0 油揚げ 20.0 25.0 三温糖 1.0 1.2 しょうゆ 1.2 1.5 ねぎ 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 薄口しょうゆ 4.0 5.0 三温糖 2.4 3.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 200.0 250.0 ほうれん草 16.0 20.0 にんじん 13.0 16.0 しめじ 13.0 16.0 豆腐 9.0 12.0 みそ 0.8 1.0 しょうゆ 0.8 1.0 ごま 0.8 1.0	米 40.0 50.0 鶏肉 30.0 40.0 生姜 0.8 1.0 しょうゆ 1.6 2.0 片栗粉 4.5 6.0 油 2.4 3.0 ひじき 2.8 3.5 にんじん 8.0 10.0 油揚げ 8.0 10.0 三度豆 3.0 4.0 三温糖 1.6 2.0 しょうゆ 1.5 2.0 みりん 0.7 0.9 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 12.0 15.0 かぼちゃ 24.0 30.0 たまねぎ 20.0 25.0 みそ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 さんま 30.0 40.0 みりん 1.4 1.8 しょうゆ 1.1 1.4 三温糖 0.4 0.5 小麦粉 4.5 6.0 片栗粉 0.2 0.3 水 2.3 3.0 ひじき 2.8 3.5 にんじん 8.0 10.0 キャベツ 25.0 30.0 小松菜 20.0 25.0 にんじん 4.2 6.0 ちりめんじゃこ 2.4 3.0 ポン酢 1.6 2.0 大根 16.0 20.0 えのき 4.5 6.0 ねぎ 2.4 3.0 薄口しょうゆ 1.7 2.2 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 32.0 ごぼう 20.0 25.0 にんじん 16.0 20.0 油揚げ 12.0 15.0 生姜 0.4 0.5 三度豆 2.5 3.3 ごま 0.8 1.0 油 0.5 0.6 酒 8.0 10.0 三温糖 1.0 1.2 しょうゆ 2.4 3.0 みりん 0.8 1.0 さつまいも 24.0 30.0 たまねぎ 20.0 25.0 小松菜 4.5 6.0 みそ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	
	<p>*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、おやつ牛乳がお茶になります。(長期休暇は除く)</p>												
	おやつ	お茶 みたらし団子	牛乳 1日・いちごの米粉クッキー 15・29日ココア揚げパン風	牛乳 豆乳くずもち	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 じゃがちー	牛乳 梨	牛乳 にんじんスコーン	お茶 さつま芋の焼き団子	牛乳 ツナサンド	牛乳 マカロニきな粉
		材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児
		白玉粉 15.0 20.0 豆腐 16.5 22.0 しょうゆ 1.7 2.6 三温糖 3.6 5.5 水 5.5 8.5 片栗粉 0.6 0.9	牛乳 100.0 130.0 いちごの米粉クッキー 12.0 18.0 ロールパン 20.0 40.0 マーガリン 2.3 3.0 グラニュー糖 1.9 2.5 ココア 0.2 0.3	牛乳 100.0 130.0 豆乳 42.0 65.0 片栗粉 7.2 11.0 上白糖 3.6 5.5 きな粉 2.5 3.9 三温糖 2.3 3.6	ヨーグルト 40.0 50.0 みかん缶 16.0 20.0 りんご 16.0 20.0 バナナ 16.0 20.0 三温糖 0.4 0.5	牛乳 100.0 130.0 米 21.0 30.0 鮭 11.0 15.0 塩 0.1 0.1	牛乳 100.0 130.0 食パン 15.0 30.0 いちごジャム 8.0 10.0	牛乳 60.0 80.0 粉チーズ 2.1 3.0 パセリ 0.6 0.8 片栗粉 0.7 1.0 バター 1.4 2.0	牛乳 100.0 130.0 梨 60.0 75.0	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 16.0 25.0 ベーキングパウダー 1.1 1.7 三温糖 2.6 4.0 バター 8.0 10.0 牛乳 0.8 1.2 にんじん 3.0 5.0	さつまいも 30.0 40.0 白玉粉 6.2 9.5 水 0.3 0.5 三温糖 3.1 4.7 ごま 2.0 3.0	牛乳 100.0 130.0 ロールパン 20.0 40.0 ツナ 8.0 10.0 きゅうり 8.0 10.0 マヨドレ 2.9 3.8	牛乳 100.0 130.0 マカロニ 10.0 15.0 きな粉 4.0 5.0 三温糖 2.0 3.0
	<p>みんな 一緒にやデー</p>												

