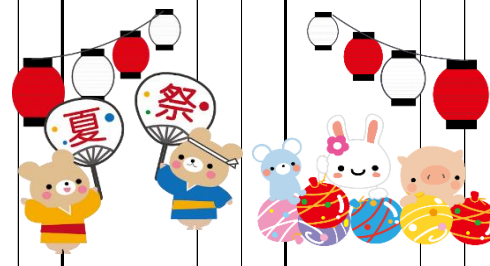
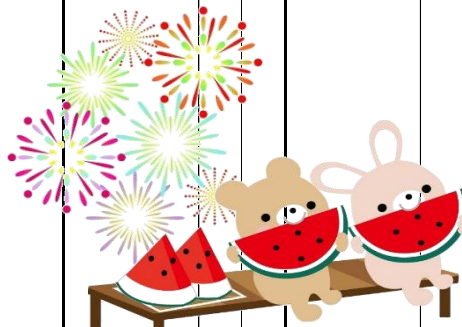


2020年8月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日 (曜日)	24日 (月)	11・25日 (火)	12・26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	1・29日 (土)	3・17・31日 (月)	4・18日 (火)	5・19日 (水)	6・20日 (木)	7・21日 (金)	8・22日 (土)
昼食	ごはん ゴーヤチャンプルー なめこ汁	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の酢の物 豆腐のみそ汁	ごはん 和風ハンバーグ 小魚サラダ ほうれん草のすまし汁	ごはん 鶏肉のみそ マヨネーズ焼き 切干大根の甘酢和え うりのあんかけ汁	焼きそば とうもろこし 枝豆	ごはん 豚肉のケチャップ煮 ブロッコリーのスープ	ごはん 焼き肉 トマトとレタスのスープ	マーボー茄子丼 春雨サラダ	パン ミネストロンスープ シーザーサラダ	ごはん あじの南蛮漬け ささみの梅肉和え じゃがいものみそ汁	スパゲティミートソース 野菜のスープ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 油揚げのみそ汁
	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
	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 ゴーヤ 11.3 15.0 木綿豆腐 30.0 35.0 にんじん 15.0 20.0 たまねぎ 30.0 35.0 もやし 20.0 25.0 チンゲン菜 15.0 20.0 油 0.7 1.0 薄口しょうゆ 2.5 3.0 みりん 1.0 1.2 塩 0.1 0.1 花かつお 0.6 0.7 なめこ 7.0 10.0 じゃがいも 22.5 30.0 ねぎ 2.4 3.0 みそ 4.8 6.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 120.0 150.0	米 40.0 50.0 鮭 30.0 40.0 塩 0.2 0.2 ほうれん草 18.8 25.0 にんじん 15.0 20.0 えのき 11.3 15.0 米酢 2.3 3.0 三温糖 1.5 2.0 しょうゆ 1.0 1.3 ごま油 0.4 0.5 豆腐 32.0 40.0 生わかめ 2.4 3.0 ねぎ 2.4 3.0 みそ 4.8 6.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 鶏ミンチ 30.0 40.0 木綿豆腐 20.0 25.0 ひじき 1.5 2.0 れんこん 3.8 5.0 にんじん 6.0 8.0 塩 0.1 0.1 片栗粉 0.8 1.0 酒 3.0 4.0 みりん 3.8 5.0 三温糖 3.8 5.0 しょうゆ 5.6 7.5 片栗粉 0.8 1.0 水 0.8 1.0 ちりめんじゃこ 3.8 5.0 レタス 6.3 9.0 きゅうり 4.9 7.0 干わかめ 0.2 0.3 りんご 7.0 10.0 ごま油 0.2 0.3 米酢 1.3 1.9 薄口しょうゆ 0.4 0.6 三温糖 0.2 0.3 ほうれん草 15.0 20.0 しめじ 7.5 10.0 薄口しょうゆ 3.2 4.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 焼そば用麺 100.0 130.0 豚肉 16.0 20.0 酒 0.9 1.2 キャベツ 50.0 60.0 ピーマン 19.0 25.0 にんじん 19.0 25.0 油 2.3 3.0 花かつお 0.9 1.2 青のり 0.2 0.4 焼きそばソース 15.0 20.0 とうもろこし 30.0 50.0 枝豆 37.5 50.0 塩 0.3 0.3 うり 24.0 30.0 薄口しょうゆ 3.2 4.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 片栗粉 1.6 2.0 水 1.6 2.0 しょうが 0.4 0.5 水 120.0 150.0	米 40.0 50.0 豚肉 34.0 45.0 こしょう 0.0 0.0 たまねぎ 26.0 35.0 ピーマン 10.0 13.0 にんじん 13.5 18.0 油 0.8 1.0 たまねぎ 32.0 40.0 ピーマン 9.0 12.0 にんじん 15.0 20.0 セロリ 2.4 3.0 トマトケチャップ 8.0 10.0 米酢 0.9 1.1 ウスターソース 0.9 1.1 ブロッコリー 7.5 10.0 にんじん 6.0 8.0 キャベツ 7.5 10.0 コンソメ 0.8 1.0 塩 0.1 0.2 こしょう 0.0 0.0 水 112.0 140.0	米 40.0 50.0 豚ミンチ 22.5 30.0 茄子 15.0 20.0 にんじん 11.3 15.0 たまねぎ 15.0 20.0 れんこん 4.7 6.3 ねぎ 7.5 10.0 にんにく 0.5 0.6 生姜 0.5 0.7 ごま油 1.5 2.0 みそ 3.2 4.0 三温糖 1.6 2.0 塩 0.2 0.2 しょうゆ 1.2 1.5 酒 0.4 0.5 水 8.0 10.0 片栗粉 1.6 2.0 ハム 8.0 10.0 春雨 4.0 5.0 キャベツ 16.0 20.0 きゅうり 16.0 20.0 にんじん 4.0 5.0 三温糖 0.8 1.0 薄口しょうゆ 1.2 1.5 米酢 2.0 2.5 ごま油 0.8 1.0	パン 20.0 40.0 ウィンナー 20.0 30.0 米 3.0 4.0 たまねぎ 23.5 32.9 にんじん 14.6 19.4 じゃがいも 36.0 45.0 パセリ 0.3 0.4 コーン 5.0 7.0 油 1.5 2.0 コンソメ 1.0 1.3 水 110.0 150.0 レタス 30.0 40.0 きゅうり 7.5 10.0 黄パプリカ 7.5 10.0 ベーコン 3.8 5.0 ヨーグルト 7.5 10.0 にんにく 0.2 0.3 粉チーズ 2.3 3.0 米酢 0.5 0.6 塩 0.0 0.0 こしょう 0.0 0.0 三温糖 0.2 0.2	米 40.0 50.0 あじ 30.0 40.0 片栗粉 4.8 6.0 油 2.4 3.0 三温糖 1.6 2.0 しょうゆ 2.0 2.5 酒 0.8 1.0 米酢 0.8 1.0 ささみ 15.0 20.0 おくら 7.5 10.0 きゅうり 7.5 10.0 にんじん 7.5 10.0 モロヘイヤ 11.0 15.0 梅肉 1.2 3.0 青じそ 0.5 0.8 花かつお 0.2 0.3 しょうゆ 0.4 0.5 じゃがいも 24.0 30.0 たまねぎ 20.0 25.0 ねぎ 4.0 5.0 みそ 4.8 6.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	スパゲティ 40.0 50.0 油 1.2 1.5 塩 0.2 0.3 こしょう 0.0 0.0 牛赤身ミンチ 8.0 10.0 豚赤身ミンチ 6.4 8.0 たまねぎ 64.0 80.0 にんじん 20.0 25.0 油 0.8 1.0 トマトピューレー 18.0 22.0 トマトケチャップ 14.0 17.0 塩 0.3 0.4 たまねぎ 16.0 20.0 キャベツ 8.0 10.0 にんじん 9.6 12.0 セロリ 1.6 2.0 パセリ 0.8 1.0 塩 0.5 0.6 コンソメ 0.4 0.5 水 108.0 135.0	米 40.0 50.0 牛肉 30.0 40.0 にんじん 14.0 20.0 ごぼう 10.5 15.0 糸こんにゃく 17.5 25.0 三度豆 3.5 5.0 しょうゆ 2.8 4.0 三温糖 2.1 3.0 みりん 0.7 1.0 削り節 1.1 1.5 昆布 0.4 0.5 油揚げ 8.0 10.0 たまねぎ 20.0 25.0 ねぎ 2.4 3.0 みそ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0		



* 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、おやつは牛乳が茶になります。(長期休暇は除く)

日 (曜日)	24日 (月)	11・25日 (火)	12・26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	1・29日 (土)	3・17・31日 (月)	4・18日 (火)	5・19日 (水)	6・20日 (木)	7・21日 (金)	8・22日 (土)
おやつ	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 枝豆とコーンのおにぎり	牛乳 オレンジカップケーキ	牛乳 すいか	グレープジュース ウィンナー フライドポテト	牛乳 バナナ	牛乳 いちごの米粉ケーキ	お茶 黒糖ミルクゼリー	牛乳 麩ラスク	牛乳 白玉おやき	牛乳 りんごゼリー おしゃぶり昆布	牛乳 カレーポップコーン
	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
	ヨーグルト 72.0 90.0 ブルーベリージャム 8.0 10.0 三温糖 0.4 0.5	牛乳 100.0 130.0 米 25.0 36.0 枝豆 3.8 5.0 コーン 2.3 3.0 塩 0.2 0.2	牛乳 100.0 130.0 マーガリン 7.0 10.0 三温糖 4.2 6.0 卵 5.3 7.5 オレンジジュース 6.2 8.8 小麦粉 14.0 20.0 ベーキングパウダー 0.4 0.6 みかん缶 5.0 5.0	牛乳 100.0 130.0 すいか 90.0 120.0	グレープジュース 100.0 200.0 ウィンナー 40.0 40.0 じゃがいも 48.0 60.0 油 2.3 3.0 塩 0.1 0.2	牛乳 100.0 130.0 バナナ 60.0 90.0	牛乳 100.0 130.0 米粉 15.0 20.0 ベーキングパウダー 0.8 1.0 いちごジャム 11.3 15.0 豆乳 15.0 20.0 三温糖 5.6 7.5 油 3.0 4.0	粉ゼラチン 1.5 2.0 水 6.8 9.0 牛乳 45.0 60.0 水 22.5 30.0 黒砂糖 6.8 9.0 きな粉 1.9 2.5 三温糖 1.9 2.5	牛乳 100.0 130.0 焼き麩 4.5 6.0 バター 3.8 5.0 グラニュー糖 1.5 2.0	牛乳 100.0 130.0 白玉粉 16.0 20.0 牛乳 24.0 30.0 ベーコン 8.0 10.0 ピザ用チーズ 8.0 10.0	牛乳 100.0 130.0 寒天 0.8 1.0 三温糖 5.6 7.0 水 24.0 30.0 りんごジュース 32.0 40.0 おしゃぶり昆布 3.0 3.0	牛乳 100.0 130.0 とうもろこし(玄穀) 5.0 8.0 油 1.0 1.5 塩 0.0 0.0 カレー粉 0.02 0.04

みんな
一緒にやデー



みんな
一緒にやデー