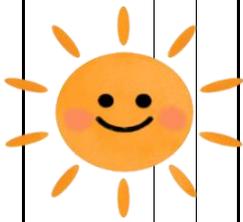


2020年7月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日 (曜日)	13・27日 (月)	14・28日 (火)	1・15・29日 (水)	2・16・30日 (木)	3・17・31日 (金)	4・18日 (土)	6・20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11・25日 (土)
昼食	ジャージャー麺 ほうれん草の納豆和え	ごはん 鱧の天ぷら 野菜の炊き合わせ 冬瓜のすまし汁	夏野菜カレーライス ヨーグルトサラダ	牛肉寿司 オクラのおかか和え 豆腐のみそ汁	ロールパン パンプキンチュー フレンチサラダ	すき焼き風井 揚げのみそ汁	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜の酢の物 なすのみそ汁	ごはん 鶏肉のレモン照り焼き ツナとキャベツの海苔和え 天の川のすまし汁(7日) 水菜のすまし汁(21日)	天津井 なすのごま和え	ごはん 牛肉の甘辛煮 豆腐のみそ汁	ズッキーニのトマトパスタ かき玉スープ	ごはん 豚肉とオクラの炒め物 麩のすまし汁
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	中華麺 48.0 60.0 合挽ミンチ 22.0 25.0 たまねぎ 25.0 32.0 にんじん 18.0 22.0 れんこん 9.0 11.0 しめじ 9.0 11.0 コーン 8.0 10.0 生姜 0.5 0.6 にんにく 0.5 0.6 ごま油 0.5 0.6 三温糖 1.6 2.0 しょうゆ 2.4 3.0 みそ 3.2 4.0 片栗粉 1.6 2.0 水 1.6 2.0  ほうれん草 16.0 20.0 にんじん 13.0 16.0 油揚げ 13.0 16.0 納豆 6.0 9.0 しょうゆ 1.4 1.7 花かつお 0.8 1.0	米 40.0 50.0  鱧 30.0 40.0 塩 0.1 0.1 小麦粉 4.0 5.0 片栗粉 1.2 1.5 水 5.0 7.0 油 4.0 5.0  かぼちゃ 32.0 40.0 にんじん 16.0 20.0 三度豆 12.0 15.0 三温糖 1.2 1.5 薄口しょうゆ 0.8 1.0 削り節 1.4 1.8 昆布 0.4 0.5 水 24.0 30.0  冬瓜 20.0 25.0 しめじ 4.8 6.0 三つ葉 1.6 2.0 薄口しょうゆ 1.8 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 16.0 20.0 たまねぎ 26.0 32.0 かぼちゃ 22.0 28.0 なす 16.0 20.0 にんじん 8.0 10.0 ピーマン 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 12.0 15.0 きゅうり 12.0 15.0 りんご 8.0 10.0 みかん缶 12.0 15.0 ヨーグルト 8.0 10.0 マヨドレ 4.0 5.0	米 40.0 50.0 米酢 5.6 7.0 三温糖 4.0 5.0 塩 0.1 0.2 牛肉 20.0 25.0 ごぼう 11.0 14.0 にんじん 8.0 10.0 三度豆 3.2 4.0 ごま 1.2 1.5 油 0.5 0.6 酒 1.6 2.0 三温糖 1.2 1.5 しょうゆ 1.6 2.0 みりん 2.0 2.5  オクラ 16.0 20.0 油揚げ 12.0 15.0 にんじん 12.0 15.0 えのき 12.0 15.0 三温糖 0.8 1.0 しょうゆ 0.8 1.0 花かつお 1.0 1.2  豆腐 32.0 40.0 生わかめ 1.6 2.0 ねぎ 2.8 3.5 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  鶏肉 16.0 20.0 かぼちゃ 40.0 50.0 たまねぎ 48.0 60.0 にんじん 16.0 20.0 パセリ 0.8 1.0 油 0.5 0.6 牛乳 40.0 50.0 コンソメ 0.4 0.6 塩 0.1 0.1 こしょう 0.0 0.0 小麦粉 2.0 2.5 水 2.0 2.5  トマト 18.0 22.0 きゅうり 18.0 22.0 キャベツ 16.0 20.0 米酢 2.4 3.0 油 2.4 3.0 三温糖 0.8 1.0 塩 0.1 0.1	米 40.0 50.0 牛肉 20.0 25.0 焼き豆腐 34.0 43.0 たまねぎ 28.0 35.0 にんじん 12.0 15.0 糸こんにやく 12.0 15.0 ねぎ 2.5 3.0 油 0.5 0.8 三温糖 0.9 1.4 酒 0.6 0.9 しょうゆ 1.8 2.7 みりん 0.8 1.2 削り節 0.8 1.0 昆布 0.2 0.3 水 32.0 40.0  油揚げ 8.0 10.0 ほうれん草 9.6 12.0 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 鯖 30.0 40.0 塩 0.1 0.2  小松菜 25.5 34.0 にんじん 11.2 14.0 しめじ 10.0 15.0 米酢 1.0 1.5 三温糖 0.5 0.8 しょうゆ 1.0 1.5 ごま油 0.2 0.3  なす 12.0 15.0 たまねぎ 8.0 10.0 ねぎ 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 豚肉 24.0 30.0 卵 10.0 13.0 にんじん 12.0 18.0 たまねぎ 36.0 45.0 干し椎茸 3.0 6.0 チンゲン菜 8.0 13.0 ごま油 0.5 0.6 三温糖 1.0 1.6 中華だし 0.3 0.5 しょうゆ 1.7 2.6 米酢 1.4 2.2 塩 0.1 0.1 片栗粉 0.8 1.3 水 0.8 1.3  そうめん 8.0 10.0 オクラ 2.8 3.0 薄口しょうゆ 1.8 2.2 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0  水菜 8.0 10.0 油揚げ 8.0 10.0 薄口しょうゆ 1.8 2.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 32.0 にんじん 16.0 20.0 ごぼう 16.0 20.0 たまねぎ 20.0 25.0 糸こんにやく 8.0 10.0 ねぎ 6.4 8.0 油 0.5 0.6 薄口しょうゆ 2.6 3.2 三温糖 2.4 3.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 5.0 7.0  豆腐 32.0 40.0 生わかめ 1.6 2.0 小松菜 9.6 12.0 みそ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	スパゲティ 40.0 50.0 油 1.2 1.5 塩 0.1 0.2 こしょう 0.0 0.0 合挽ミンチ 14.0 18.0 たまねぎ 48.0 60.0 ズッキーニ 12.0 15.0 なす 12.0 15.0 油 0.5 0.6 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 0.1 0.1 小麦粉 2.0 2.5 水 2.0 2.5  卵 8.0 10.0 たまねぎ 11.2 14.0 薄口しょうゆ 1.8 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 20.0 25.0 たまねぎ 26.0 32.0 キャベツ 16.0 25.0 オクラ 8.0 10.0 しめじ 8.0 10.0 ごま油 0.5 0.6 中華だし 0.3 0.4 三温糖 0.8 1.0 酒 0.8 1.0 しょうゆ 0.2 0.3 オイスターソース 2.0 3.0  麩 1.2 1.8 ほうれん草 9.6 12.0 薄口しょうゆ 1.8 2.2 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	
おやつ	牛乳 冷やしずあん	牛乳 マドレーヌ	牛乳 きなこトースト	牛乳 グレープ寒天 おしゃぶり昆布	牛乳 梅じゃこおにぎり	牛乳 バナナ	牛乳 水ようかん	7日・お茶 ・セタヨーグルト 21日・牛乳・ホットドック	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 うずまきパンプキンパイ	牛乳 いちごジャムサンド
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳 100.0 130.0 甘納豆 8.0 10.0 三温糖 4.8 6.0 水 38.0 48.0 くず粉 6.4 8.0	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 13.0 15.3 卵 13.0 15.3 バター 11.0 12.6 ベーキングパウダー 1.2 1.2 グラニュー糖 8.8 11.1 塩 0.1 0.1 レモン 4.3 5.4	牛乳 100.0 130.0 食パン 20.0 40.0 きな粉 0.4 0.6 マーガリン 2.2 2.8 三温糖 2.2 2.8	牛乳 100.0 130.0 グレープジュース 32.0 40.0 水 24.0 30.0 三温糖 5.6 7.0 寒天 0.6 0.7 おしゃぶり昆布 2.4 3.0	牛乳 100.0 130.0 米 24.0 30.0 梅干し 0.8 1.0 ちりめんじゃこ 1.6 2.0	牛乳 100.0 130.0 バナナ 80.0 100.0	牛乳 100.0 130.0 こしあん 32.0 40.0 水 64.0 80.0 寒天 0.8 1.0 三温糖 4.0 5.0	ヨーグルト 40.0 50.0 りんご 16.0 20.0 バナナ 16.0 20.0 オレンジジュース 11.0 14.0 水 8.0 10.0 三温糖 1.9 2.3 寒天 0.1 0.2 ロールパン 20.0 40.0 ウインナー 8.0 8.0 キャベツ 3.5 5.0 カレー粉 0.1 0.1 トマトケチャップ 0.3 0.5	牛乳 100.0 130.0 とうもろこし 40.0 50.0	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	牛乳 100.0 130.0 パイ生地 14.3 22.0 かぼちゃ 7.5 10.0 白あん 4.1 5.5 牛乳 0.8 1.0	牛乳 100.0 130.0 食パン 25.0 50.0 いちごジャム 8.0 10.0

\* 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。(長期休暇は除く)



みんな  
一緒やデー



みんな  
一緒やデー