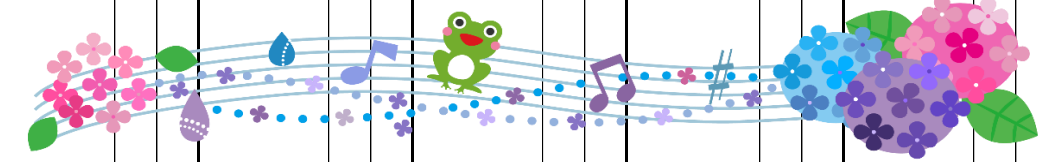
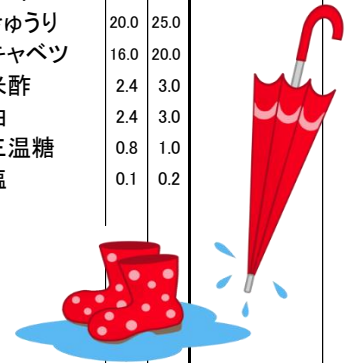


2020年6月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日 (曜日)	1・15・29日 (月)	2・16・30日 (火)	3・17日 (水)	4・18日 (木)	5・19日 (金)	6・20日 (土)	8・22日 (月)	9・23日 (火)	10・24日 (水)	11・25日 (木)	12・26日 (金)	13・27日 (土)
昼食	ごはん 豚肉のごまみそがらめ もやしとピーマンのカレー味 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 棒棒鶏 中華コーンスープ	焼きそば きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 鮭のパン粉焼き れんこんサラダ かぼちゃのみそ汁	カレーライス トマトサラダ	ごはん 肉じゃが たたききゅうり	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 切り干し大根の和え物 白菜としめじの すまし汁	ごはん 八宝菜 春雨サラダ	たぬきうどん チンゲン菜と人参の おかか和え	ごはん カレーのおろし煮 野菜とさきみのごまだれ和え じゃがいものみそ汁	パン なすのシチュー フレンチサラダ	ごはん 切り干し大根の炒め煮 キャベツのみそ汁
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米 40.0 50.0 豚肉 32.0 40.0 しょうゆ 0.4 0.5 酒 0.4 0.5 片栗粉 4.0 5.0 油 4.0 5.0 ねりごま 3.2 4.0 酒 1.6 2.0 三温糖 0.8 1.0 しょうゆ 0.8 1.0 しょうが 0.4 0.5 ねぎ 0.4 0.5 もやし 40.0 50.0 ピーマン 8.0 10.0 にんじん 4.0 5.0 しょうゆ 1.6 2.0 カレー粉 0.0 0.1 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 1.0 1.5 昆布 0.8 1.0 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 鶏肉ささみ 32.0 40.0 きゅうり 16.0 20.0 キャベツ 16.0 20.0 セロリ 2.4 3.0 トマト 24.0 30.0 すりごま 5.6 7.0 油 2.4 3.0 しょうゆ 3.2 4.0 米酢 2.4 3.0 三温糖 2.0 2.5 クリームコーン 24.0 30.0 卵 12.0 15.0 にんじん 4.0 5.0 ねぎ 4.0 5.0 コンソメ 0.8 1.0 片栗粉 1.6 2.0 水 1.6 2.0 ごま油 0.2 0.3 塩 0.2 0.3 水 104.0 130.0	焼きそば用麺 100.0 130.0 豚肉 16.0 20.0 酒 0.8 1.0 キャベツ 32.0 40.0 ピーマン 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 油 4.8 6.0 花かつお 0.8 1.0 青のり 0.2 0.4 焼きそばソース 9.6 12.0 きゅうり 20.0 30.0 干しわかめ 0.2 0.3 ホールコーン 4.0 5.0 酢 3.0 4.0 三温糖 0.6 0.8 薄口しょうゆ 1.2 1.5 ホールコーン 24.0 30.0 酢 3.0 4.0 三温糖 0.6 0.8 薄口しょうゆ 1.2 1.5	米 40.0 50.0 鮭 30.0 40.0 にんにく 0.2 0.3 塩 0.1 0.1 酒 0.7 0.9 しょうゆ 1.2 1.5 パン粉 2.4 3.0 パセリ 0.2 0.3 れんこん 15.0 23.0 ブロッコリー 12.8 20.0 レタス 9.6 15.0 赤パプリカ 5.7 8.8 マヨドレ 3.4 5.2 油 0.4 0.6 酢 0.1 0.1 塩 0.1 0.1 こしょう 0.0 0.0 すりごま 0.8 1.2 かぼちゃ 24.0 30.0 たまねぎ 20.0 25.0 みそ 4.8 6.0 削り節 1.0 1.5 昆布 0.8 1.0 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 牛肉 16.0 20.0 カレー粉 0.3 0.4 にんにく 0.1 0.1 しょうが 0.1 0.1 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 0.8 1.0 しょうゆ 3.2 4.0 三温糖 1.6 2.0 水 12.0 15.0 きゅうり 36.0 45.0 塩 0.2 0.2 米酢 3.2 4.0 ごま油 0.2 0.3 しょうゆ 2.4 3.0 三温糖 0.0 0.1 トマト 40.0 50.0 きゅうり 20.0 25.0 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 0.2	米 40.0 50.0 鶏肉 30.0 40.0 にんにく 0.3 0.3 しょうゆ 5.0 6.0 マーマレード 7.0 8.0 水 0.0 0.0 切干大根 3.5 5.0 えのき 10.5 15.0 にんじん 7.0 10.0 きゅうり 10.5 15.0 水菜 15.0 20.0 にんにく 0.4 0.5 三温糖 1.1 1.5 しょうゆ 2.1 3.0 酢 1.4 2.0 ごま油 0.0 0.0 塩 1.4 2.0 白菜 24.0 30.0 しめじ 4.0 5.0 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 豚肉 16.0 20.0 塩 0.0 0.1 こしょう 0.0 0.0 しょうが 1.0 1.2 にんじん 12.0 15.0 たまねぎ 28.0 35.0 もやし 20.0 25.0 キャベツ 28.0 35.0 たけのこ 8.0 10.0 干し椎茸 1.0 1.2 ごま油 0.8 1.0 油 0.8 1.0 しょうゆ 4.0 5.0 片栗粉 2.4 3.0 水 2.4 3.0 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	うどん 100.0 130.0 鶏肉 20.0 25.0 油揚げ 12.0 15.0 ねぎ 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 干し椎茸 1.2 1.5 削り節 2.4 3.0 昆布 0.6 0.8 薄口しょうゆ 8.0 10.0 三温糖 1.6 2.0 片栗粉 1.6 2.0 しょうゆ 1.6 2.0 三温糖 0.8 1.0 チンゲン菜 30.0 40.0 にんじん 5.0 7.0 花かつお 0.6 0.7 薄口しょうゆ 0.8 1.0 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 1.0 1.5 昆布 0.8 1.0 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 カレー 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 鶏肉ささみ 12.0 15.0 ほうれん草 32.0 40.0 にんじん 12.0 15.0 ねりごま 4.0 5.0 薄口しょうゆ 1.2 1.5 三温糖 0.4 0.5 削り節 10.5 15.0 昆布 0.7 1.0 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 1.0 1.5 昆布 0.8 1.0 水 104.0 130.0	ロールパン 20.0 40.0 牛肉 16.0 20.0 塩 0.1 0.1 こしょう 0.0 0.0 コンソメ 0.4 0.5 たまねぎ 40.0 50.0 にんじん 16.0 20.0 なす 24.0 30.0 小麦粉 4.0 5.0 油 3.2 4.0 昆布 0.6 0.8 水 0.0 0.0 トマトケチャップ 8.0 10.0 ウスターソース 0.8 1.0 赤ワイン 1.6 2.0 水 48.0 60.0 きゅうり 24.0 30.0 キャベツ 20.0 25.0 削り節 4.8 6.0 にんじん 8.0 10.0 米酢 1.6 2.0 油 1.6 2.0 三温糖 0.4 0.5 塩 0.2 0.2	ごはん 40.0 50.0 鶏肉 20.0 25.0 油揚げ 10.0 15.0 切り干し大根 8.0 10.0 にんじん 14.6 19.4 油 2.0 3.0 三温糖 1.5 2.5 薄口しょうゆ 4.0 5.0 削り節 2.4 3.0 昆布 0.6 0.8 水 0.0 0.0 キャベツ 10.5 15.0 にんじん 7.0 10.0 たまねぎ 10.5 15.0 みそ 4.8 6.0 削り節 1.0 1.5 昆布 0.8 1.0 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、おやつは牛乳がお茶になります。(長期休暇は除く)



おやつ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 わらびもち(2・16日) 水無月(30日)	牛乳 のりのりじゃこトースト	牛乳 ちんすこう	牛乳 抹茶マーブルクッキー	牛乳 のり塩ポップコーン	牛乳 バイクドチーズケーキ	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 お好み焼き	牛乳 あじさいゼリー	お茶 フルーツヨーグルト和え
	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 クラッカー 15.0 15.0 いちごジャム 8.0 8.0	牛乳 100.0 130.0 わらびもち粉 16.0 20.0 三温糖 2.0 2.5 水 80.0 100.0 きな粉 4.0 5.0 塩 0.1 0.1 三温糖 4.0 5.0 小麦粉 4.6 6.6 上新粉 4.6 6.6 三温糖 8.0 11.6 ぬるま湯 24.5 35.0 甘納豆 8.8 12.5	牛乳 100.0 130.0 食パン 20.0 25.0 ちりめんじゃこ 2.0 3.0 マヨドレ 7.5 10.0 青のり 0.1 0.1	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 14.0 14.0 三温糖 6.0 6.0 油 6.0 6.0	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 15.0 20.0 マーガリン 10.0 13.0 三温糖 5.0 6.0 抹茶 1.0 1.3	牛乳 100.0 130.0 とうもろこし(玄穀) 5.0 8.0 油 1.0 1.5 塩 0.1 0.1 青のり 0.1 0.1	牛乳 100.0 130.0 クリームチーズ 15.0 20.0 三温糖 5.0 7.0 レモン果汁 1.0 1.5 卵 8.5 12.8 小麦粉 1.8 2.5 ヨーグルト 15.0 20.0	牛乳 100.0 130.0 米 24.0 36.0 鮭フレーク 3.0 4.0 ふりかけわかめ 0.7 1.0	牛乳 100.0 130.0 食パン 20.0 30.0 ココア 0.4 0.4 牛乳 11.0 11.0 片栗粉 0.6 0.6 三温糖 2.5 2.5	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 12.0 15.0 長芋 3.2 4.0 卵 16.0 20.0 豚赤身ミンチ 8.0 10.0 キャベツ 24.0 30.0 ねぎ 4.0 5.0 油 0.8 1.0 青のり 0.2 0.2 花かつお 0.4 0.5 お好みソース 3.2 4.0 だし汁 6.4 8.0	牛乳 100.0 130.0 寒天 0.5 0.5 三温糖 3.5 3.5 水 15.0 15.0 寒天 0.3 0.3 三温糖 2.3 2.3 水 6.5 6.5 野菜ジュース 15.0 15.0 寒天 0.3 0.3 ゼラチン 0.5 0.5 水 19.0 19.0 カルピス 6.0 6.0	ヨーグルト 40.0 50.0 みかん缶 16.0 20.0 りんご 16.0 20.0 白桃缶 16.0 20.0

みんな
一緒やデー

みんな
一緒やデー

