# 2020年3月 献立表

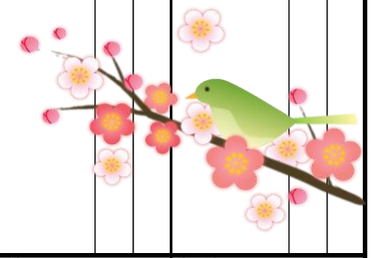
もずめクラブ

| 日(曜日) | 2・16・30日 （月） | | | 17・31日 （火） | | | 4・18日 （水） | | | 5・19日 （木） | | | 6日 （金） | | | 7・21日 （土） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ごはん<br>鰤の照り焼き<br>みぞれ和え<br>豆腐のみそ汁 | | | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>和風ドレッシングサラダ<br>にゅうめん | | | たぬきうどん<br>ゆず香和え<br>みかん（18日のみ） | | | ごはん<br>鰆の塩焼き<br>キャベツと春菊のごま和え<br>さつま芋のみそ汁 | | | スパゲティミートソース<br>じゃが芋のスープ | | | 牛丼<br>キャベツのみそ汁 | | |
| | 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 | 米 | 40.0 | 50.0 | うどん | 100.0 | 133.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | スパゲティ | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | | | | | | | 鶏肉 | 12.0 | 15.0 | | | | 油 | 1.2 | 1.5 | 牛肉 | 20.0 | 25.0 |
| | ぶり | 30.0 | 40.0 | 鶏肉 | 30.0 | 40.0 | 三温糖 | 0.8 | 1.0 | さわら | 30.0 | 40.0 | 塩 | 0.1 | 0.1 | たまねぎ | 22.0 | 28.0 |
| | しょうゆ | 0.8 | 1.0 | 生姜 | 0.8 | 1.0 | しょうゆ | 1.0 | 1.2 | 塩 | 0.1 | 0.1 | こしょう | 0.0 | 0.0 | にんじん | 11.3 | 15.0 |
| | みりん | 0.8 | 1.0 | しょうゆ | 1.6 | 2.0 | 油揚げ | 12.0 | 15.0 | | | | 合挽ミンチ | 14.4 | 18.0 | しめじ | 7.5 | 10.0 |
| | | | | 片栗粉 | 8.0 | 10.0 | ねぎ | 8.0 | 10.0 | キャベツ | 18.0 | 23.0 | たまねぎ | 64.0 | 80.0 | 糸こんにゃく | 7.5 | 10.0 |
| | 大根 | 20.0 | 25.0 | 油 | 2.4 | 3.0 | にんじん | 8.0 | 10.0 | 春菊 | 12.0 | 15.0 | にんじん | 20.0 | 25.0 | ねぎ | 2.3 | 3.0 |
| | ほうれん草 | 12.0 | 15.0 | | | | 干し椎茸 | 1.2 | 1.5 | にんじん | 11.0 | 14.0 | 油 | 0.5 | 0.8 | しょうゆ | 1.7 | 2.2 |
| | にんじん | 6.4 | 8.0 | キャベツ | 24.0 | 30.0 | 削り節 | 2.4 | 3.0 | ごま | 2.0 | 2.5 | トマトピューレ | 18.0 | 22.0 | 三温糖 | 0.8 | 1.1 |
| | 油揚げ | 6.4 | 8.0 | きゅうり | 16.0 | 20.0 | 昆布 | 0.6 | 0.8 | 三温糖 | 0.6 | 0.8 | トマトケチャップ | 14.0 | 17.0 | 酒 | 0.6 | 0.8 |
| | 生わかめ | 1.6 | 2.0 | にんじん | 8.0 | 10.0 | 薄口しょうゆ | 7.2 | 9.0 | しょうゆ | 1.6 | 2.0 | 塩 | 0.1 | 0.1 | みりん | 0.6 | 0.8 |
| | 米酢 | 2.4 | 3.0 | 米酢 | 1.6 | 2.0 | 三温糖 | 2.4 | 3.0 | | | | | | | 削り節 | 1.6 | 2.0 |
| | しょうゆ | 2.4 | 3.0 | ごま油 | 0.5 | 0.6 | 片栗粉 | 1.6 | 2.0 | さつま芋 | 24.0 | 30.0 | じゃが芋 | 20.0 | 25.0 | 昆布 | 0.5 | 0.6 |
| | 三温糖 | 0.8 | 1.0 | 薄口しょうゆ | 0.8 | 1.0 | 水 | 200.0 | 250.0 | 白菜 | 12.0 | 15.0 | たまねぎ | 20.0 | 25.0 | 水 | 0.8 | 1.0 |
| | | | | 三温糖 | 0.4 | 0.5 | | | | 生わかめ | 2.4 | 3.0 | 小松菜 | 4.0 | 5.0 | | | |
| | 豆腐 | 32.0 | 40.0 | | | | 白菜 | 24.0 | 30.0 | みそ | 4.0 | 5.0 | コンソメ | 0.6 | 0.8 | キャベツ | 20.0 | 25.0 |
| | えのき | 4.0 | 5.0 | そうめん | 8.0 | 10.0 | ほうれん草 | 24.0 | 30.0 | 削り節 | 1.6 | 2.0 | 塩 | 0.1 | 0.1 | 大根 | 10.0 | 18.0 |
| | 三つ葉 | 2.4 | 3.0 | かまぼこ | 4.0 | 5.0 | ちりめんじゃこ | 4.0 | 5.0 | 昆布 | 0.5 | 0.6 | | | | 三つ葉 | 2.4 | 3.0 |
| | みそ | 4.0 | 5.0 | 干し椎茸 | 0.5 | 0.6 | ゆずポン酢 | 0.4 | 0.5 | 水 | 104.0 | 130.0 | | | | みそ | 4.0 | 5.0 |
| | 削り節 | 1.6 | 2.0 | ねぎ | 2.0 | 2.5 | しょうゆ | 1.2 | 1.5 | | | | | | | 削り節 | 1.6 | 2.0 |
| | 昆布 | 0.5 | 0.6 | 薄口しょうゆ | 2.2 | 2.8 | 三温糖 | 0.8 | 1.0 | | | | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 |
| | 水 | 104.0 | 130.0 | 削り節 | 1.6 | 2.0 | | | | | | | | | | 水 | 104.0 | 130.0 |
| | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | みかん | 40.0 | 40.0 | | | | | | | | | |
| | | | | 水 | 104.0 | 130.0 | | | | | | | | | | | | |

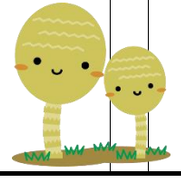
3日の献立は食育だよりをご覧ください。

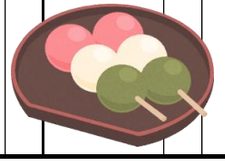
＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量，適量の場合に，「0．0」と示しています。（食塩，水など）

| 日(曜日) | 9・23日 （月） | | | 10・24日 （火） | | | 11・25日 （水） | | | 12・26日 （木） | | | 13・27日 （金） | | | 14・28日 （土） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | チャーシュー麺<br>ほうれん草のごま和え | | | パン<br>クリームシチュー<br>フレンチサラダ | | | 牛肉寿司<br>白菜のおかか和え<br>わかめのすまし汁 | | | ごはん<br>鮭のパン粉焼き<br>蓮根サラダ<br>ゆばのみそ汁 | | | ごはん<br>厚揚げのみそ煮<br>大根のすまし汁 | | | ごはん<br>肉じゃが<br>油揚げのみそ汁 | | |
| | 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 |
| | 中華そば | 75.0 | 50.0 | ロールパン | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | 焼き豚 | 12.0 | 15.0 | | | | 米酢 | 5.6 | 7.0 | | | | | | | | | |
| | キャベツ | 16.0 | 20.0 | 鶏肉 | 20.0 | 25.0 | 三温糖 | 4.0 | 5.0 | 鮭 | 30.0 | 40.0 | 厚揚げ | 32.0 | 40.0 | 牛肉 | 16.0 | 20.0 |
| | もやし | 8.0 | 10.0 | たまねぎ | 48.0 | 60.0 | 塩 | 0.2 | 0.3 | にんにく | 1.9 | 2.4 | 豚肉 | 16.0 | 20.0 | じゃが芋 | 48.0 | 60.0 |
| | コーン | 4.0 | 5.0 | じゃが芋 | 32.0 | 40.0 | 牛肉 | 16.0 | 20.0 | 塩 | 0.1 | 0.1 | ねぎ | 12.0 | 15.0 | たまねぎ | 48.0 | 60.0 |
| | ねぎ | 4.0 | 5.0 | にんじん | 16.0 | 20.0 | ごぼう | 11.0 | 14.0 | 酒 | 1.9 | 2.4 | にんじん | 16.0 | 20.0 | にんじん | 8.0 | 10.0 |
| | 削り節 | 1.6 | 2.0 | パセリ | 0.8 | 1.0 | にんじん | 8.0 | 10.0 | しょうゆ | 0.4 | 0.5 | 小松菜 | 32.0 | 40.0 | 糸こんにゃく | 8.0 | 10.0 |
| | 昆布 | 0.5 | 0.6 | バター | 0.5 | 0.6 | 三度豆 | 1.6 | 2.0 | パン粉 | 0.4 | 0.5 | ごま油 | 0.5 | 0.6 | グリンピース | 4.0 | 5.0 |
| | コンソメ | 0.4 | 0.5 | 小麦粉 | 4.0 | 5.0 | 油 | 0.4 | 0.5 | パセリ | 0.2 | 0.3 | 削り節 | 1.6 | 2.0 | 油 | 0.5 | 0.8 |
| | 薄口しょうゆ | 8.0 | 10.0 | 牛乳 | 48.0 | 60.0 | みりん | 2.0 | 2.5 | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | しょうゆ | 2.4 | 3.0 |
| | ごま油 | 0.5 | 0.6 | 塩 | 0.1 | 0.1 | 酒 | 0.8 | 1.0 | れんこん | 15.0 | 23.0 | みそ | 3.2 | 4.0 | 三温糖 | 0.6 | 0.8 |
| | 水 | 200.0 | 250.0 | こしょう | 0.0 | 0.0 | 三温糖 | 1.2 | 1.5 | ブロッコリー | 12.0 | 20.0 | 三温糖 | 1.6 | 2.0 | 水 | 200.0 | 250.0 |
| | | | | コンソメ | 0.5 | 0.6 | しょうゆ | 1.6 | 2.0 | キャベツ | 9.6 | 15.0 | しょうゆ | 1.6 | 2.0 | | | |
| | ほうれん草 | 20.0 | 25.0 | 水 | 24.0 | 30.0 | ごま | 1.6 | 2.0 | にんじん | 5.7 | 8.8 | 片栗粉 | 0.8 | 1.0 | 油揚げ | 8.0 | 10.0 |
| | 白菜 | 20.0 | 25.0 | | | | | | | マヨドレ | 2.7 | 3.4 | 水 | 0.8 | 1.0 | たまねぎ | 13.0 | 16.0 |
| | にんじん | 8.0 | 10.0 | きゅうり | 24.0 | 30.0 | 白菜 | 24.0 | 30.0 | 油 | 0.4 | 0.6 | | | | ほうれん草 | 2.0 | 4.0 |
| | ごま | 1.6 | 2.0 | キャベツ | 20.0 | 25.0 | 小松菜 | 10.0 | 16.0 | 米酢 | 0.4 | 0.6 | 大根 | 15.0 | 18.0 | みそ | 4.0 | 5.0 |
| | 三温糖 | 0.8 | 1.0 | にんじん | 8.0 | 10.0 | にんじん | 5.0 | 8.0 | ごま | 0.8 | 1.0 | たまねぎ | 24.0 | 30.0 | 削り節 | 1.6 | 2.0 |
| | しょうゆ | 1.6 | 2.0 | 米酢 | 1.6 | 2.0 | もやし | 5.0 | 8.0 | | | | にんじん | 8.0 | 10.0 | 昆布 | 0.5 | 0.6 |
| | | | | 油 | 0.5 | 0.6 | 三温糖 | 0.7 | 1.1 | ゆば | 1.6 | 2.0 | 三つ葉 | 2.4 | 3.0 | 水 | 104.0 | 130.0 |
| | | | | 三温糖 | 0.4 | 0.5 | 花かつお | 0.7 | 1.1 | えのき | 6.4 | 8.0 | 薄口しょうゆ | 2.2 | 2.8 | | | |
| | | | | 塩 | 0.1 | 0.1 | しょうゆ | 1.0 | 1.5 | ねぎ | 1.6 | 2.0 | 削り節 | 1.6 | 2.0 | | | |
| | | | | | | | | | | みそ | 4.0 | 5.0 | 昆布 | 0.5 | 0.6 | | | |
| | | | | | | | 生わかめ | 2.4 | 3.0 | 削り節 | 1.6 | 2.0 | 水 | 104.0 | 130.0 | | | |
| | | | | | | | 大根 | 16.0 | 20.0 | 昆布 | 0.5 | 0.6 | | | | | | |
| | | | | | | | にんじん | 6.4 | 8.0 | 水 | 104.0 | 130.0 | | | | | | |
| | | | | | | | 薄口しょうゆ | 2.2 | 2.8 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 削り節 | 1.6 | 2.0 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 水 | 104.0 | 130.0 | | | | | | | | | |



| 日(曜日) | 2・16・30日 （月） | | | 17・31日 （火） | | | 4・18日 （水） | | | 5・19日 （木） | | | 6日 （金） | | | 7・21日 （土） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| おやつ | お茶<br>うずまきパンプキンパイ | | | お茶<br>ぼたもち | | | お茶<br>かりんとう | | | お茶<br>5日雪の宿<br>19日ココアトースト | | | お茶<br>ソフトサラダ | | | お茶<br>バナナ | | |
| | 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 |
| | パイ生地 | 14.3 | 22.0 | 米 | 5.0 | 8.0 | 強力粉 | 7.2 | 9.0 | 雪の宿 | 7.0 | 15.0 | ソフトサラダ | 7.0 | 15.0 | バナナ | 40.0 | 80.0 |
| | かぼちゃ | 7.5 | 10.0 | もち米 | 9.0 | 14.0 | 小麦粉 | 7.2 | 9.0 | | | | | | | | | |
| | 白あん | 4.1 | 5.5 | こしあん | 9.0 | 14.0 | ベーキングパウダー | 0.3 | 0.3 | 食パン | 15.0 | 30.0 | | | | | | |
| | 豆乳 | 0.8 | 1.0 | きな粉 | 1.2 | 1.9 | 塩 | 0.2 | 0.2 | マーガリン | 2.2 | 2.8 | | | | | | |
| | | | | 三温糖 | 1.5 | 0.9 | 三温糖 | 1.2 | 1.5 | グラニュー糖 | 2.2 | 2.8 | | | | | | |
| | | | | | | | 水 | 8.4 | 10.5 | ココア | 0.2 | 0.3 | | | | | | |
| | | | | 三温糖 | 1.5 | 0.9 | 油 | 2.4 | 3.0 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 三温糖 | 8.4 | 10.5 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 水 | 1.8 | 2.3 | | | | | | | | | |





| 日(曜日) | 9・23日 （月） | | | 10・24日 （火） | | | 11・25日 （水） | | | 12・26日 （木） | | | 13・27日 （金） | | | 14・28日 （土） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| おやつ | お茶<br>ピザ | | | お茶<br>抹茶ういろう | | | お茶<br>のり塩ポップコーン | | | お茶<br>12日雪の宿<br>26日マーブルケーキ | | | お茶<br>13日ソフトサラダ<br>27日揚げたこ焼き風 | | | お茶<br>クラッカーサンド | | |
| | 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 | とうもろこし(玄穀) | 5.0 | 8.0 | 雪の宿 | 7.0 | 15.0 | ソフトサラダ | 7.0 | 15.0 | 牛乳 | 100.0 | 130.0 |
| | | | | | | | 油 | 1.0 | 1.5 | | | | | | | | | |
| | 強力粉 | 11.0 | 14.0 | 白玉粉 | 4.0 | 5.0 | 青のり | 0.1 | 0.1 | 小麦粉 | 12.0 | 15.0 | 白玉粉 | 8.0 | 10.0 | クラッカー | 8.0 | 15.0 |
| | 小麦粉 | 8.0 | 10.0 | 水 | 24.0 | 30.0 | 塩 | 0.1 | 0.1 | ベーキングパウダー | 0.3 | 0.4 | 水 | 10.4 | 13.0 | いちごジャム | 4.0 | 8.0 |
| | 塩 | 0.1 | 0.1 | 片栗粉 | 4.0 | 5.0 | | | | 牛乳 | 5.6 | 7.0 | 小麦粉 | 8.0 | 10.0 | | | |
| | ドライイースト | 0.5 | 0.6 | 上新粉 | 8.0 | 10.0 | | | | 卵 | 6.4 | 8.0 | キャベツ | 12.0 | 15.0 | | | |
| | 三温糖 | 0.1 | 0.2 | 三温糖 | 8.0 | 10.0 | | | | 三温糖 | 5.6 | 7.0 | ねぎ | 3.2 | 4.0 | | | |
| | ぬるま湯 | 16.0 | 20.0 | 抹茶 | 0.2 | 10.0 | | | | 油 | 4.8 | 6.0 | ちくわ | 5.6 | 7.0 | | | |
| | 油 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | ココア | 0.2 | 0.2 | 削り節 | 0.2 | 0.2 | | | |
| | ツナ | 8.0 | 10.0 | | | | | | | 水 | 0.0 | 0.0 | 油 | 2.4 | 3.0 | | | |
| | トマトケチャップ | 4.0 | 5.0 | | | | | | | | | | たこ焼きソース | 2.4 | 3.0 | | | |
| | ピザ用チーズ | 8.0 | 10.0 | | | | | | | | | | 青のり | 0.1 | 0.2 | | | |