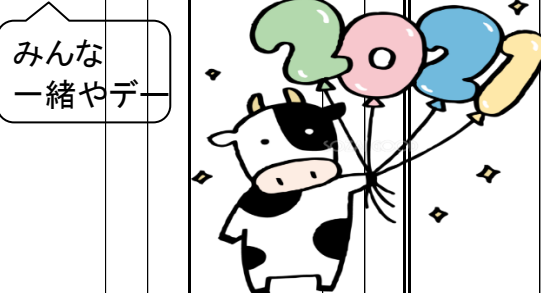


2021年1月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日 (曜日)	18日 (月)	5・19日 (火)	6・20日 (水)	7・21日 (木)	8・22日 (金)	9・23日 (土)	25日 (月)	12・26日 (火)	13・27日 (水)	14・28日 (木)	15・29日 (金)	16・30日 (土)	
	ごはん 鶏肉の照り焼き 和風ドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 なます ごまめ(5日のみ)	根菜カレー セロリのごまサラダ	ごはん 鱈のみそチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え 七草汁(7日) かぶのすまし汁(21日)	チャーシュー麺 ひじきのマヨサラダ	豚肉と厚揚げの丼 わかめのみそ汁	たぬきうどん 春菊の納豆和え	ごはん 鰯と大根の煮付け 白菜のツナ和え 卵のみそ汁	ロールパン マカロニグラタン かぶとりんごのサラダ	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	ごはん 鮭のパン粉焼き もやしのごま和え ゆばのすまし汁	ビビンバ丼 里芋のみそ汁	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	
	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	
	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	中華そば 50.0 75.0	米 40.0 50.0	うどん 100.0 130.0	米 40.0 50.0	ロールパン 20.0 40.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	
昼食	鶏肉 30.0 50.0	牛肉 25.0 32.0	豚肉 20.0 25.0	鶏肉 25.0 30.0	焼き豚 12.0 15.0	豚肉 25.0 30.0	鶏肉 20.0 25.0	鰯 30.0 50.0	豚ミンチ 22.5 30.0	木綿豆腐 34.0 45.0	鮭 30.0 50.0	合挽ミンチ 24.0 30.0	
	しょうゆ 1.3 1.7	にんじん 16.0 20.0	たまねぎ 32.0 40.0	鱈 30.0 50.0	キャベツ 16.0 20.0	酒 0.5 0.6	油揚げ 12.0 15.0	ねぎ 8.0 10.0	ウインナー 20.0 25.0	マカロニ 10.5 14.0	にんにく 0.1 0.2	にんじん 14.3 22.0	
	みりん 1.3 1.7	ごぼう 19.0 25.0	じゃが芋 25.0 32.0	みそ 1.5 2.0	もやし 8.0 10.0	しょうゆ 0.5 0.6	ねぎ 8.0 10.0	にんじん 8.0 10.0	大根 64.0 80.0	たまねぎ 38.0 50.0	パセリ 0.2 0.3	たまねぎ 24.7 39.0	
	酒 0.8 1.0	たまねぎ 29.0 38.0	にんじん 11.0 15.0	ピザ用チーズ 3.5 5.0	コーン 4.5 6.0	生姜 0.4 0.5	厚揚げ 15.0 20.0	干し椎茸 1.2 1.5	三温糖 2.4 3.0	しょうゆ 2.4 3.0	にんじん 11.3 15.0	ニラ 7.5 10.0	
	キャベツ 24.0 30.0	糸こんにやく 11.0 15.0	蓮根 11.0 15.0	酒 1.1 1.5	ねぎ 4.0 5.0	厚揚げ 15.0 20.0	えのき 8.5 12.8	削り節 2.4 3.0	酒 0.8 1.0	にんじん 12.0 16.0	ねぎ 7.5 10.0	チンゲン菜 11.7 18.0	
	きゅうり 16.0 20.0	ねぎ 4.0 5.0	ごぼう 10.0 15.0	みりん 1.1 1.5	薄口しょうゆ 2.6 3.5	えのき 8.5 12.8	にんじん 14.6 19.4	昆布 0.6 0.8	みりん 0.8 1.0	しめじ 8.0 10.0	蓮根 4.7 6.3	もやし 16.3 25.0	
	にんじん 8.0 10.0	油 0.5 0.6	りんご 4.0 5.0	ブロッコリー 18.8 25.0	ごま油 0.5 0.6	にんじん 14.6 19.4	たまねぎ 18.8 28.2	薄口しょうゆ 3.0 4.0	水 2.4 3.0	プロッコリー 8.0 10.0	生姜 0.2 0.3	ごま油 0.5 0.6	
	米酢 0.9 1.1	薄口しょうゆ 1.9 2.5	セロリ 1.6 2.0	カリフラワー 11.0 15.0	片栗粉 1.3 1.7	たまねぎ 18.8 28.2	ピーマン 6.8 8.5	三温糖 1.6 2.0	油 0.5 0.6	ピザ用チーズ 8.0 10.0	にんにく 0.1 0.1	もやし 22.5 30.0	しょうゆ 1.6 2.1
	ごま油 0.4 0.5	三温糖 1.9 2.5	生姜 0.1 0.2	にんじん 7.5 10.0	削り節 1.6 2.0	油 0.5 0.6	油 0.5 0.6	片栗粉 1.6 2.0	白菜 24.0 32.0	牛乳 45.0 60.0	ごま油 0.5 0.6	白米 15.0 20.0	中華だし 0.4 0.5
	薄口しょうゆ 0.8 1.0	削り節 1.6 2.0	油 0.5 0.6	花かつお 0.8 1.1	昆布 0.5 0.6	三温糖 0.4 0.5	三温糖 0.4 0.5	水 200.0 250.0	小松菜 6.8 9.0	塩 0.1 0.1	みそ 2.5 3.3	白菜 15.0 20.0	しょうゆ 1.4 2.1
	三温糖 0.4 0.5	昆布 0.5 0.6	ウスターソース 2.3 3.0	しょうゆ 0.5 0.6	水 200.0 250.0	しょうゆ 2.0 2.5	コンソメ 0.7 1.0	小松菜 19.5 26.0	にんじん 7.5 10.0	パン粉 3.0 4.0	三温糖 1.4 1.8	小松菜 7.5 10.0	里芋 15.0 20.0
	塩 0.1 0.1	水 5.0 7.0	トマトケチャップ 4.5 6.0	七草 11.0 15.0	ひじき 1.4 1.9	水 40.0 60.0	水 40.0 60.0	春菊 7.5 10.0	しょうゆ 0.6 0.8	小麦粉 3.0 4.0	しょうゆ 1.2 1.5	酒 0.4 0.5	ほうれん草 4.5 6.0
	豆腐 32.0 40.0	大根 15.0 20.0	しょうゆ 1.6 2.0	かまぼこ 5.3 7.0	きゅうり 12.0 16.0	片栗粉 2.0 3.0	片栗粉 2.0 3.0	にんじん 11.0 15.0	卵 10.5 14.0	水 1.5 2.0	塩 0.1 0.1	片栗粉 8.0 2.0	みそ 4.0 5.0
	たまねぎ 10.5 14.0	きゅうり 8.0 10.0	三温糖 2.3 3.0	にんじん 3.8 5.0	にんじん 7.5 10.0	生わかめ 2.4 3.0	生わかめ 2.4 3.0	油揚げ 6.0 8.0	椎茸 4.0 5.0	かぶ 28.0 35.0	米酢 1.2 1.5	水 1.6 10.0	削り節 1.6 2.0
	生わかめ 1.3 1.7	にんじん 4.8 6.0	カレー粉 0.2 0.3	薄口しょうゆ 1.7 2.2	ツナ 4.3 5.7	大根 7.5 10.0	大根 7.5 10.0	納豆 3.8 5.0	生わかめ 1.3 1.7	りんご 8.0 10.0	油 0.4 0.5	ハム 8.0 10.0	昆布 0.5 0.6
	みそ 4.0 5.0	塩 0.1 0.1	クミン 0.3 0.4	薄口しょうゆ 1.7 2.2	ツナ 4.3 5.7	みそ 4.0 5.0	みそ 4.0 5.0	しょうゆ 0.7 0.9	みそ 4.0 5.0	きゅうり 12.0 15.0	三温糖 0.6 0.8	春雨 4.0 5.0	水 100.0 130.0
	削り節 1.6 2.0	米酢 0.7 0.9	小麦粉 2.0 2.5	削り節 1.6 2.0	ごま 0.8 1.0	削り節 1.6 2.0	削り節 1.6 2.0	花かつお 0.4 0.6	みそ 4.0 5.0	米酢 1.2 1.5	塩 0.1 0.1	キャベツ 16.0 20.0	ゆば 1.5 2.0
	昆布 0.5 0.6	三温糖 0.4 0.5	水 2.0 2.5	昆布 0.5 0.6	マヨドレ 2.7 3.6	昆布 0.5 0.6	昆布 0.5 0.6	水 104.0 130.0	削り節 1.6 2.0	油 0.4 0.5	三温糖 0.6 0.8	きゅうり 16.0 20.0	しめじ 5.3 7.0
	水 100.0 130.0	ごま 0.5 0.6	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	しょうゆ 0.3 0.4	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0		昆布 0.5 0.6	三温糖 0.6 0.8	塩 0.1 0.1	にんじん 4.0 5.0	三つ葉 2.3 3.0
		ごまめ 4.0 5.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0		水 104.0 130.0	塩 0.1 0.1	塩 0.1 0.1	米酢 1.6 2.0	薄口しょうゆ 1.7 2.2
	油 0.4 0.5	ごまめ 4.0 5.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0		水 104.0 130.0	塩 0.1 0.1	塩 0.1 0.1	三温糖 0.8 1.0	削り節 1.6 2.0	
	三温糖 0.8 1.0	ごまめ 4.0 5.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0		水 104.0 130.0	塩 0.1 0.1	塩 0.1 0.1	三温糖 0.8 1.0	昆布 0.5 0.6	
	しょうゆ 0.4 0.5	ごまめ 4.0 5.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0		水 104.0 130.0	塩 0.1 0.1	塩 0.1 0.1	三温糖 0.8 1.0	水 100.0 130.0	
	ごま 0.4 0.5	ごまめ 4.0 5.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0	水 100.0 130.0		水 104.0 130.0	塩 0.1 0.1	塩 0.1 0.1	三温糖 0.8 1.0	水 100.0 130.0	



* 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、おやつ時の牛乳がお茶になります。(長期休暇は除く)
 * 食べたことがない食材は、必ずお家で試しておいてください。

	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 蒸し芋きんとん	牛乳 かりんとう	牛乳 ホットドッグ	お茶 五平もち	お茶 みかん	牛乳 バイクドポテト	牛乳 大豆クッキー	牛乳 大根葉のおにぎり	お茶 ココアトースト	牛乳 白玉団子入りぜんざい	お茶 りんごジャムサンド
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児
	牛乳 100.0 130.0	牛乳 100.0 130.0	牛乳 100.0 130.0	牛乳 100.0 130.0	米 11.0 15.0	みかん 40.0 80.0	牛乳 100.0 130.0	牛乳 100.0 130.0	牛乳 100.0 130.0	食パン 25.0 50.0	牛乳 100.0 130.0	食パン 25.0 50.0
おやつ	クラッカー 11.0 15.0	さつまいも 49.0 65.0	強力粉 4.0 5.0	ロールパン 20.0 40.0	もち米 11.0 15.0		じゃが芋 35.0 55.0	小麦粉 15.0 20.0	米 25.0 36.0	ココア 0.2 0.3	白玉粉 11.0 15.0	りんごジャム 8.0 10.0
	いちごジャム 6.0 8.0	三温糖 2.4 3.0	小麦粉 10.4 13.0	ウインナー 6.0 8.0	赤味噌 3.0 4.0		トマトケチャップ 3.0 3.8	マーガリン 10.0 13.0	大根葉 3.2 4.0	マーガリン 2.2 2.8	豆腐 15.0 20.0	
		塩 0.1 0.1	ベーキングパウダー 0.3 0.3	キャベツ 3.5 5.0	三温糖 3.2 4.2			三温糖 5.0 6.0	ちりめんじゃこ 2.0 3.0	三温糖 2.2 2.8	あずき 9.0 12.0	
			塩 0.1 0.2	トマトケチャップ 3.0 4.0	みりん 0.5 0.6			きなこ 1.5 2.0	塩 0.1 0.1		三温糖 9.0 12.0	
			三温糖 1.2 1.5		酒 0.5 0.6			大豆水煮 4.0 5.0			水 96.0 120.0	
			水 8.4 10.5								塩 0.1 0.1	
			油 2.4 3.0									
			三温糖 8.4 10.5									
			水 1.8 2.3									



みんな一緒にやデー

