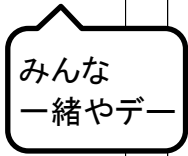


2020年12月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日 (曜日)	14・28日 (月)	1・15日 (火)	2・16日 (水)	3・17日 (木)	4・18日 (金)	5・19日 (土)	7・21日 (月)	8・22日 (火)	9・23日 (水)	10日 (木)	11・25日 (金)	12・26日 (土)
昼食	ごはん ごもきんぴら 豆腐のみそ汁	ごはん 焼きししゃも 白菜の和え物 ゆばのみそ汁	ごはん そぎ大根の煮物 キャベツのみそ汁	ごはん チャプチェ もやしとにらの かきたまスープ	スパゲティミートソース 野菜のココロスープ	茄子のみそ炒め并 大根としめじの すまし汁	ごはん さわらの幽庵焼き ごま酢和え 南瓜のみそ汁	ロールパン 野菜のクリーム煮 キャベツと りんごのサラダ	ごはん ふるふき大根 小松菜とコーンの和え物 豚汁	ごはん かしのすき焼き えのきたけと わかめのすまし汁	ごはん 鯖の梅煮 ごぼうのマヨドレ和え 吉野汁	二色并 わかめのツナ和え
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 32.0 ごぼう 20.0 25.0 にんじん 16.0 20.0 糸こんにゃく 16.0 20.0 油揚げ 12.0 15.0 生姜 0.4 0.5 三度豆 2.5 3.3 ごま 0.8 1.0 油 0.5 0.6 酒 8.0 10.0 三温糖 1.0 1.2 しょうゆ 2.4 3.0 みりん 0.8 1.0 豆腐 32.0 40.0 生わかめ 1.6 2.0 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	米 40.0 50.0 子持ちししゃも 20.0 40.0 白菜 38.5 55.0 きゅうり 14.0 20.0 ツナ油漬け 10.5 15.0 生姜 0.5 0.7 三温糖 0.4 0.6 しょうゆ 1.8 2.3 米酢 1.8 2.3 ごま油 0.4 0.5 ゆば 1.6 2.0 えのき 4.0 5.0 みつば 2.4 3.0 薄口しょうゆ 3.2 4.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 120.0 150.0	米 40.0 50.0 牛肉 18.0 25.0 大根 30.0 40.0 にんじん 10.5 15.0 糸こんにゃく 13.0 17.0 えびいも 15.0 20.0 大根葉 2.2 3.0 削り節 0.8 1.0 昆布 0.2 0.3 みりん 0.8 1.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 しょうゆ 0.6 0.8 三温糖 0.6 0.8 油 2.3 3.0 キャベツ 12.8 17.0 たまねぎ 9.4 14.1 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 牛肉 15.0 20.0 春雨 7.5 10.0 椎茸 7.5 10.0 にんじん 11.3 15.0 たまねぎ 19.0 25.0 ピーマン 3.8 5.0 赤パプリカ 5.6 7.5 三温糖 1.0 1.3 しょうゆ 1.4 1.9 ごま油 0.8 1.0 もやし 9.8 13.0 にら 2.3 3.0 卵 15.0 20.0 中華だし 0.6 0.8 塩 0.1 0.2 水 104.0 140.0	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 にんじん 7.5 10.0 じゃがいも 15.0 20.0 パセリ 0.5 0.6 塩 0.2 0.3 コンソメ 0.4 0.5 水 100.0 135.0	米 40.0 50.0 豚肉 22.5 30.0 茄子 37.5 50.0 たまねぎ 22.5 30.0 赤パプリカ 15.0 20.0 青じそ 0.8 1.0 生姜 0.2 0.3 にんにく 0.2 0.3 みそ 6.0 8.0 酒 1.5 2.0 ごま油 1.5 2.0 大根 16.0 20.0 しめじ 4.5 6.0 ねぎ 2.4 3.0 薄口しょうゆ 1.7 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 ロールパン 20.0 40.0 鶏肉 24.0 30.0 たまねぎ 48.0 60.0 にんじん 12.0 15.0 じゃがいも 24.0 30.0 油 0.8 1.0 ブロッコリー 12.0 15.0 ホールコーン 8.0 10.0 小麦粉 4.8 6.0 牛乳 24.0 30.0 塩 0.6 0.8 こしょう 0.0 0.0 水 24.0 30.0 コンソメ 0.4 0.6 キャベツ 24.0 30.0 きゅうり 20.0 25.0 りんご 12.0 15.0 米酢 2.0 2.5 油 2.0 2.5 三温糖 1.0 1.3 薄口しょうゆ 1.0 1.3	米 40.0 50.0 大根 64.0 80.0 薄口しょうゆ 2.4 3.0 昆布 1.6 2.0 水 4.8 6.0 八丁みそ 3.2 4.0 みりん 0.4 0.5 三温糖 2.4 3.0 削り節 0.8 1.0 昆布 0.2 0.3 水 1.2 1.5 小松菜 36.0 45.0 にんじん 12.0 15.0 ホールコーン 8.0 10.0 三温糖 0.4 0.5 しょうゆ 1.6 2.0 ちりめんじゃこ 2.4 3.0 豚肉 16.0 20.0 里芋 24.0 30.0 にんじん 8.0 10.0 白菜 16.0 20.0 ねぎ 4.0 5.0 みそ 5.6 7.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 鶏肉 20.0 25.0 焼き豆腐 30.0 40.0 九条ねぎ 2.8 4.7 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 焼ふ 2.0 3.0 糸こんにゃく 15.0 20.0 油 0.7 1.0 三温糖 2.0 3.0 しょうゆ 2.0 3.0 薄口しょうゆ 2.0 3.0 えのきたけ 6.8 8.5 干わかめ 0.2 0.3 薄口しょうゆ 3.5 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 さば 30.0 50.0 しょうゆ 3.0 4.0 みりん 4.0 5.0 梅干し 1.2 1.6 水 0.0 0.0 ごぼう 16.0 20.0 にんじん 12.0 15.0 鶏ささみ 8.0 10.0 三温糖 0.6 0.8 塩 0.2 0.2 米酢 0.8 1.0 きゅうり 12.0 15.0 キャベツ 20.0 25.0 ごま 0.4 0.5 ごま油 0.8 1.0 豆腐 16.0 20.0 白菜 16.0 20.0 しめじ 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 ねぎ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 薄口しょうゆ 3.2 4.0 片栗粉 1.6 2.0 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 鶏ミンチ 19.0 25.0 酒 1.5 1.9 三温糖 1.5 1.9 しょうゆ 3.0 3.8 生姜 0.2 0.3 油 1.5 1.9 小松菜 11.3 15.0 しょうゆ 1.2 1.6 三温糖 1.2 1.6 ごま 0.8 1.0 ツナ油漬 16.0 20.0 生わかめ 1.2 1.5 きゅうり 12.0 15.0 キャベツ 20.0 25.0 米酢 1.6 2.0 ごま油 0.8 1.0 薄口しょうゆ 2 2 三温糖 0.8 1.0	
おやつ	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 ハムサンド	牛乳 ようかん	牛乳 ふかし芋	お茶 中華風おこわ おにぎり	お茶 いちごの米粉ケーキ	牛乳 りんご	牛乳 きなこ団子	お茶 干しいも	牛乳 どら焼き	牛乳 麩ラスク	お茶 のり塩ポップコーン
	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 小麦粉 15.6 19.5 ベーキングパウダー 0.4 0.5 牛乳 7.3 9.0 卵 7.8 10.4 三温糖 7.3 9.0 油 6.2 7.8 ココア 0.5 0.5 水 0.0 0.0	牛乳 100.0 130.0 ロールパン 20.0 40.0 ハム 9.0 12.0 キャベツ 15.0 20.0 油 0.4 0.5 マヨドレ 3.8 5.0	牛乳 100.0 130.0 寒天 0.4 0.5 こしあん 34.0 42.0 水 36.0 45.0	牛乳 100.0 130.0 さつまいも 50.0 60.0	米 15.0 20.0 もち米 15.0 20.0 焼き豚 8.0 10.0 れんこん 6.0 8.0 にんじん 3.9 5.8 油 1.5 2.0 三温糖 0.1 0.2 酒 0.8 1.0 塩 0.1 0.2 薄口しょうゆ 0.4 0.5	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	牛乳 100.0 130.0 りんご 37.5 75.0	牛乳 100.0 130.0 白玉粉 15.0 20.0 豆腐 15.0 20.0 きな粉 4.0 5.0 三温糖 2.4 3.0 塩 0.0 0.0	干しいも 30.0 40.0	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 9.4 12.5 三温糖 4.5 6.0 卵 5.6 7.5 ベーキングパウダー 0.5 0.6 みりん 1.4 1.8 水 4.7 6.3 あんこ 11.0 15.0	牛乳 100.0 130.0 麩 4.2 6.0 バター 4.0 5.0 グラニュー糖 1.6 2.0	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



* 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、おやつのお茶が牛乳になります。(長期休暇は除)

24日は、クリスマスメニューです 🎄
 メニューの詳細は食育だよりをご覧ください。

