

2021年2月 献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日 (曜日)	1・15日 (月)	16日 (火)	3・17日 (水)	4・18日 (木)	5・19日 (金)	6・20日 (土)	8・22日 (月)	9日 (火)	10・24日 (水)	25日 (木)	12・26日 (金)	13・27日 (土)
昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 切り干し大根の甘酢和え 白菜としめじの すまし汁	ロールパン ビーフシチュー ヨーグルトサラダ	ごはん 和風ハンバーグ 野菜のみそドレッシング 麩のすまし汁	ごはん 鮭のオーロラ焼き ちくわの酢の物 ゆばのすまし汁	みそラーメン ほうれん草の 中華和え	マーボー大根丼 小松菜とにんじんの ナムル	ごはん カレイのおろし煮 干草和え かす汁	ロールパン ポークビーンズ ひじきサラダ	刻みきつねうどん ごま風味サラダ	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	ごはん さばのきじ焼き キャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁	豚肉の塩ダレ丼 さつまいものみそ汁
	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 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 切り干し大根 3.2 4.0 にんじん 8.0 10.0 きゅうり 20.0 25.0 塩 0.2 0.2 薄口しょうゆ 1.6 2.0 米酢 1.6 2.0 三温糖 1.6 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	ロールパン 20.0 40.0 牛肉 20.0 25.0 コンソメ 0.1 0.1 たまねぎ 48.0 60.0 セロリ 8.0 10.0 小麦粉 4.0 5.0 赤ワイン 2.4 3.0 じゃがいも 24.0 30.0 にんじん 12.0 15.0 マッシュルーム 8.0 10.0 グリーンピース 4.0 5.0 トマトピューレ 8.0 10.0 トマトケチャップ 8.0 10.0 ウスターソース 0.8 1.0 水 48.0 60.0 キャベツ 16.0 20.0 きゅうり 16.0 20.0 りんご 8.0 10.0 みかん缶 16.0 20.0 ヨーグルト 8.0 10.0 マヨドレ 4.0 5.0	米 40.0 50.0 鶏ミンチ 30.0 40.0 木綿豆腐 20.0 25.0 ひじき 1.5 2.0 れんこん 3.8 5.0 にんじん 6.0 8.0 塩 0.1 0.1 片栗粉 0.8 1.0 酒 3.0 4.0 みりん 3.8 5.0 三温糖 3.8 5.0 しょうゆ 5.6 7.5 片栗粉 0.8 1.0 水 0.8 1.0 小松菜 32.0 40.0 にんじん 8.0 10.0 コーン 8.0 10.0 マヨドレ 2.4 3.0 ごま 1.2 1.5 みそ 1.6 2.0 米酢 1.6 2.0 三温糖 1.2 1.5 麩 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 104.0 130.0	米 40.0 50.0 鮭 30.0 50.0 マヨドレ 1.3 2.0 ケチャップ 1.0 1.6 ちくわ 7.0 10.0 にんじん 10.5 15.0 もやし 10.5 15.0 干わかめ 1.0 1.0 三温糖 0.9 1.3 しょうゆ 0.4 0.6 米酢 2.0 2.8 ゆば 1.6 2.0 えのき 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 120.0 150.0	中華麺 100 130 豚肉 25.0 30.0 キャベツ 21.3 25.5 にんじん 9.7 14.6 しょうが 0.3 0.6 油 3.0 5.0 ねぎ 1.2 1.8 みそ 6.0 8.0 塩 0.1 0.1 削り節 1.5 2.0 昆布 0.8 1.0 水 140 180 ほうれん草 19.0 25.0 木耳 0.8 1.0 にんじん 15.0 20.0 えのき 11.0 15.0 干わかめ 5.0 7.0 米酢 2.2 3.0 三温糖 1.5 2.0 しょうゆ 1.0 1.3 ごま油 0.6 0.8	米 40.0 50.0 豚ミンチ 22.5 30.0 大根 15.0 20.0 にんじん 11.3 15.0 たまねぎ 15.0 20.0 れんこん 4.7 6.3 ねぎ 7.5 10.0 にんにく 0.5 0.6 生姜 0.5 0.7 ごま油 1.5 2.0 みそ 3.2 4.0 三温糖 1.6 2.0 塩 0.2 0.2 しょうゆ 1.2 1.5 酒 0.4 0.5 水 8.0 10.0 片栗粉 1.6 2.0 小松菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 米酢 1.0 1.5 三温糖 0.5 0.8 しょうゆ 1.5 2.0 ごま油 0.5 0.8	米 40.0 50.0 カレイ 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 ほうれん草 28.0 35.0 もやし 24.0 30.0 にんじん 8.0 10.0 ごま 1.6 2.0 三温糖 0.8 1.0 しょうゆ 1.6 2.0 豚肉 7.0 10.0 油揚げ 8.0 10.0 大根 12.0 15.0 にんじん 8.0 10.0 ねぎ 4.0 5.0 酒粕 3.5 5.0 みそ 5.2 6.5 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 大豆(乾) 12.0 15.0 豚肉 25.0 30.0 じゃがいも 27.0 31.5 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 23.5 28.2 にんにく 0.6 0.7 油 0.4 0.5 コンソメ 0.8 1.0 ケチャップ 5.0 6.0 ウスターソース 1.5 2.0 三温糖 0.4 0.5 水 2.0 2.5 ひじき 0.7 1.0 キャベツ 17.0 21.3 コーン 7.0 10.0 にんじん 4.8 6.8 マヨドレ 5.0 7.0	うどん 75.0 100.0 油揚げ 20.0 25.0 三温糖 1.0 1.2 しょうゆ 1.2 1.5 ねぎ 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 薄口しょうゆ 3.0 4.0 三温糖 2.4 3.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 200.0 250.0 キャベツ 16.0 20.0 きゅうり 16.0 20.0 にんじん 8.0 10.0 セロリ 3.2 4.0 ごま 1.6 2.0 薄口しょうゆ 1.3 1.7 米酢 1.3 1.7 三温糖 0.6 0.7 油 0.3 0.4	米 40.0 50.0 牛肉 16.0 20.0 じゃがいも 56.0 70.0 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 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 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 豚肉 16.3 25.0 にんじん 11.7 18.0 たまねぎ 19.5 30.0 もやし 7.8 12.0 キャベツ 18.2 28.0 白葱 3.3 5.0 ごま油 0.5 0.8 中華だし 0.4 0.6 酒 1.6 2.5 塩 0.3 0.5 レモン果汁 0.4 0.6 片栗粉 2.8 4.3 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 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 豚肉 16.3 25.0 にんじん 11.7 18.0 たまねぎ 19.5 30.0 もやし 7.8 12.0 キャベツ 18.2 28.0 白葱 3.3 5.0 ごま油 0.5 0.8 中華だし 0.4 0.6 酒 1.6 2.5 塩 0.3 0.5 レモン果汁 0.4 0.6 片栗粉 2.8 4.3 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 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0
おやつ	牛乳 ごまクッキー	牛乳 いがぐりぼうや	牛乳 みかん	牛乳 大根もち風	お茶 鮭チャーハンおにぎり	お茶 揚げないおさつポテト	牛乳 マカロニきな粉	お茶 ちんすこう	牛乳 焼き芋	牛乳 ブルーベリージャムサンド	牛乳 ココアケーキ	お茶 バナナ
	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 16.0 20.0 三温糖 4.8 6.0 油 4.8 6.0 練りごま 1.6 2.0 ベーキングパウダー 0.3 0.4 卵 5.6 7.0 いりごま 1.6 2.0	牛乳 100.0 130.0 さつまいも 56.0 70.0 三温糖 4.0 5.0 牛乳 5.6 7.0 片栗粉 2.0 2.5 卵 3.8 5.0 そうめん 15.0 20.0 油 6.8 9.0	牛乳 100.0 130.0 みかん 40.0 80.0	牛乳 100.0 130.0 大根 28.0 35.0 ねぎ 1.6 2.0 干しえび 2.4 3.0 小麦粉 4.0 5.0 上新粉 4.0 5.0 白玉粉 4.0 5.0 しょうゆ 1.6 2.0 塩 0.2 0.3 ごま油 0.4 0.5 ぬるま湯 12.0 15.0	米 24.0 36.0 鮭 10.5 15.0 にんじん 3.5 5.0 たまねぎ 5.6 8.0 レタス 5.6 8.0 中華味 0.4 0.6 塩 0.0 0.0 こしょう 0.0 0.0 ごま油 1.0 1.5	さつまいも 48.0 60.0 油 3.2 4.0	牛乳 100.0 130.0 マカロニ 10.0 15.0 きな粉 4.0 5.0 三温糖 2.0 3.0	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 さつまいも 50.0 60.0	牛乳 100.0 130.0 食パン 25.0 50.0 ブルーベリージャム 8.0 10.0	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 14.0 18.0 ベーキングパウダー 0.4 0.5 卵 7.2 9.6 三温糖 7.2 9.6 油 4.5 6.0 牛乳 4.5 6.0 ココア 0.5 0.6	バナナ 80.0 100.0

2日の献立は
食育だよりを
ご覧ください。



みんな
一緒やデー



みんな
一緒やデー

*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。

