2021年3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）	17・31日 （水）	4・18日 （木）	5・19日 （金）	6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	茄子のみそ炒め丼 春雨サラダ	ごはん 鮭のパン粉焼き 和風サラダ さつま芋のみそ汁	ごはん 焼肉 ワンタンのスープ	ごはん からあげ 和風ドレッシングサラダ コーンスープ	チャーシュー麺 なます	マーボー豆腐丼 わかめのすまし汁	ごはん カレイのおろし煮 ごま風味サラダ 大根のみそ汁	牛肉寿司 わかめとツナのサラダ ゆばのすまし汁	ロールパン クリームシチュー ヨーグルトサラダ	菜飯 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	ごはん 肉じゃが 油揚げのみそ汁	豚肉と厚揚げの丼ぶり 小松菜と にんじんのナムル
	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	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 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 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 米酢 1.6 2.0 薄口しょうゆ 1.2 1.5 三温糖 0.8 1.0 ごま油 0.4 0.5	米 40.0 50.0 鮭 30.0 50.0 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 ひじき 0.7 1.0 ツナ 7.0 10.0 きゅうり 14.7 19.6 にんじん 6.8 9.7 三温糖 0.4 0.5 米酢 2.0 3.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 油 0.7 1.0 さつまいも 24.0 30.0 小松菜 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 みそ 5.2 6.5 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 112.0 140.0	米 40.0 50.0 牛肉 32.3 43.0 たまねぎ 27.8 37.0 ピーマン 13.5 18.0 にんじん 16.5 22.0 油 0.8 1.0 塩 0.1 0.2 こしょう 0.0 0.0 にんにく 0.4 0.5 りんご 8.0 10.0 三温糖 0.5 0.6 しょうゆ 3.2 4.0 みりん 0.5 0.6 赤ワイン 0.5 0.6 ごま油 0.5 0.6 ごま 0.5 0.6 ワンタンの皮 1.0 1.5 にんじん 7.5 10.0 ニラ 2.3 3.0 中華だし 0.6 0.8 塩 0.1 0.2 水 104.0 140.0	米 40.0 50.0 鶏肉 30.0 50.0 生姜 0.8 1.0 しょうゆ 1.6 2.0 片栗粉 4.5 6.0 油 2.4 3.0 キャベツ 24.0 30.0 きゅうり 16.0 20.0 ごま油 8.0 10.0 塩 0.4 0.5 薄口しょうゆ 0.8 1.0 三温糖 0.4 0.5 塩 0.1 0.1 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	中華そば 75.0 100.0 焼き豚 12.0 15.0 キャベツ 16.0 20.0 もやし 8.0 10.0 コーン 4.0 5.0 ねぎ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 コンソメ 0.4 0.5 薄口しょうゆ 8.0 10.0 ごま油 0.5 0.6 水 200.0 250.0 大根 15.0 20.0 きゅうり 8.0 10.0 にんじん 4.8 6.0 塩 0.1 0.1 米酢 0.7 0.9 三温糖 0.4 0.5 ごま 0.5 0.6	米 40.0 50.0 豚ミンチ 22.5 30.0 豆腐 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 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 えのきたけ 6.8 8.5 干わかめ 0.2 0.3 薄口しょうゆ 1.9 2.5 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 カレイ 25.0 50.0 大根 21.0 30.0 酒 4.5 6.5 しょうゆ 1.8 2.4 三温糖 1.4 6.5 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 4.2 6.0 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 大根 16.0 20.0 えのき 4.5 6.0 ねぎ 2.4 3.0 みそ 4.0 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 米酢 5.6 7.0 三温糖 4.0 5.0 塩 0.1 0.2 牛肉 20.0 25.0 ごぼう 11.0 14.0 にんじん 8.0 10.0 三度豆 3.2 4.0 ごま 1.2 1.5 油 0.5 0.6 酒 1.6 2.0 三温糖 1.2 1.5 しょうゆ 1.6 2.0 みりん 2.0 2.5 ツナ 16.0 20.0 生わかめ 1.2 1.5 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 ゆば 1.6 2.0 えのき 4.0 5.0 豆腐 22.5 30.0 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	ロールパン 20.0 40.0 鶏肉 20.0 25.0 たまねぎ 48.0 60.0 じゃがいも 32.0 40.0 にんじん 16.0 20.0 パセリ 0.8 1.0 油 0.5 0.6 小麦粉 4.0 5.0 牛乳 48.0 60.0 こしょう 0.0 0.0 コンソメ 0.5 0.6 水 24.0 30.0 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 小松菜 16.0 20.0 ごま 1.6 2.0 ちりめんじゃこ 3.0 5.0 塩 0.2 0.2 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 0.8 2.0 三温糖 1.4 1.8 しょうゆ 2.1 2.8 みりん 1.1 1.5 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 25.0 30.0 酒 0.5 0.6 牛肉 16.0 20.0 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 油揚げ 8.0 10.0 ほうれん草 11.3 15.0 みそ 4.0 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 豚肉 25.0 30.0 酒 0.5 0.6 生姜 0.4 0.5 厚揚げ 15.0 20.0 えのき 8.5 12.8 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 18.8 28.2 ピーマン 6.8 8.5 油 0.5 0.6 三温糖 0.4 0.5 しょうゆ 2.0 2.5 コンソメ 0.7 1.0 水 40.0 60.0 片栗粉 2.0 3.0 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
			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）
＊もずめクラブは、おやつの牛乳がお茶になります。(長期休暇は除く)

おやつ	牛乳 グレープ寒天 おしゃぶり昆布	牛乳 豆乳くずもち	お茶 うずまきパンプキンパイ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 抹茶ういろう	お茶 バナナ	牛乳 納豆チャーハンおにぎり(8日) ぼたもち(22日)	牛乳 アップルヨーグルトケーキ	牛乳 かりんとう	お茶 のり塩ポップコーン	牛乳 ココアトースト	お茶 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	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 グレープジュース 32.0 40.0 水 24.0 30.0 三温糖 5.6 7.0 寒天 0.6 0.7 おしゃぶり昆布 2.4 3.0	牛乳 100.0 130.0 豆乳 42.0 65.0 片栗粉 7.2 11.0 上白糖 3.6 5.5 きな粉 2.5 3.9 三温糖 2.3 3.6	パイ生地 14.3 22.0 かぼちゃ 7.5 10.0 白あん 4.1 5.5 牛乳 0.8 1.0	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 白玉粉 4.0 5.0 水 24.0 30.0 片栗粉 4.0 5.0 上新粉 8.0 10.0 三温糖 8.0 10.0 抹茶 0.2 0.3	バナナ 80.0 100.0 (22日) 米 5.0 8.0 もち米 9.0 14.0 こしあん 9.0 14.0 きな粉 1.2 1.9 三温糖 1.5 0.9	牛乳 100.0 130.0 (8日) 米 20.0 30.0 卵 10.0 14.0 納豆 9.0 12.0 焼き豚 7.0 8.0 ねぎ 3.0 4.0 ごま油 0.3 0.4 しょうゆ 0.8 1.0 中華だし 0.2 0.3	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 12.0 15.0 ベーキングパウダー 0.5 0.6 バター 3.2 4.0 ヨーグルト 6.4 8.0 三温糖 4.8 6.0 卵 9.6 12.0 りんご 6.4 8.0 (23日のみ使用) 豆乳クリーム 3.7 三温糖 0.5 カラースプレー(幼児のみ) 1.0	牛乳 100.0 130.0 強力粉 4.5 6.0 小麦粉 12.6 16.8 ベーキングパウダー 0.3 0.4 塩 0.1 0.1 三温糖 1.5 1.9 水 10.0 13.5 油 2.4 3.0 三温糖 7.0 9.5 水 1.8 2.3	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 食パン 25.0 50.0 ココア 0.2 0.3 マーガリン 2.2 2.8 三温糖 2.2 2.8	クラッカー 15.0 15.0 いちごジャム 8.0 8.0
	みんな 一緒やデー	みんな 一緒やデー										