2023年4月　献立表

もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	10・24　日　（月）			11・25　日　（火）			12・26　日　（水）			13・27　日　（木）			14・28　日　（金）			1・15　日　（土）		
昼食	ごはん 肉豆腐 春キャベツのみそ汁			ごはん サケの塩焼き こんにゃくの白和え じゃがいものみそ汁			麻婆豆腐丼 ごぼうのマヨサラダ			アスパラとベーコンの クリームパスタ コンソメスープ			ごはん バーベキューチキン 青菜のごま和え わかめのみそ汁			牛丼 かぼちゃのみそ汁		
	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	50	米	40	50	米	40	50	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50
							豚ミンチ	25	33	ベーコン	17	23				牛肉	26	35
	牛肉	26	35	サケ	25	50	木綿豆腐	38	50	クリームコーン	16	20	鶏肉	25	50	にんじん	11	15
	木綿豆腐	30	40	塩	0.1	0.1	たまねぎ	19	25	コーン	7.5	10	ウスターソース	2.4	3.2	たまねぎ	45	60
	たまねぎ	20	30				にんじん	11	15	たまねぎ	26	35	ケチャップ	2.4	3.2	糸こんにゃく	7.5	10
	にんじん	7.5	10	糸こんにゃく	11	15	れんこん	7.5	10	アスパラガス	2.6	3.5	三温糖	0.3	0.4	ねぎ	3.8	5
	ねぎ	4	5	木綿豆腐	17	23	ねぎ	3.8	5	にんじん	7.5	10				油	0.5	0.6
	油	0.4	0.5	小松菜	11	15	生姜	0.2	0.3	豆乳	45	60	キャベツ	20	25	しょうゆ	1.7	2.2
	しょうゆ	2	2.5	にんじん	7.5	10	にんにく	0.1	0.1	油	0.5	0.6	小松菜	15	20	三温糖	0.8	1.1
	三温糖	1	1.3	みそ	0.8	1	ごま油	0.5	0.6	コンソメ	0.5	0.7	にんじん	4	5	酒	0.6	0.8
	酒	0.8	1	ごま	1.2	1.6	みそ	2.5	3.3	塩	0.1	0.1	ちりめんじゃこ	4	5	みりん	0.6	0.8
	みりん	0.8	1	三温糖	0.8	1	三温糖	1.4	1.8	米粉	2	2.5	ごま	0.8	1	削り節	1.6	2
	削り節	1.6	2	しょうゆ	0.8	1	しょうゆ	1.2	1.5				しょうゆ	0.6	0.8	昆布	0.5	0.6
	昆布	0.4	0.5				酒	0.4	0.5	じゃが芋	15	20	三温糖	0.2	0.3	水	38	50
	水	50	68	じゃが芋	9	12	片栗粉	2.3	3	にんじん	7.5	10						
				たまねぎ	9	12	水	38	50	パセリ	0.2	0.3	木綿豆腐	23	30	かぼちゃ	19	25
	春キャベツ	9	12	ねぎ	2.3	3				コンソメ	0.5	0.6	生わかめ	2.4	3	たまねぎ	11	15
	にんじん	4	5.4	みそ	3.6	4.5	ごぼう	12	16	塩	0.1	0.1	たまねぎ	2.4	3	みそ	3.5	4.6
	小松菜	3	4	削り節	1.6	2	キャベツ	7.5	10	水	90	120	みそ	3.5	4.6	削り節	1.6	2
	みそ	3.5	4.6	昆布	0.5	0.6	きゅうり	7.5	10				削り節	1	2	昆布	0.5	0.6
	削り節	1.6	2	水	90	120	にんじん	3.8	5				昆布	0.8	0.6	水	90	120
	昆布	0.5	0.6				ツナ	8.2	11				水	90	120			
	水	90	120				ごま	0.8	1									
							マヨドレ	2.7	3.6									
							しょうゆ	0.3	0.4									

＊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）
＊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。

おやつ	牛乳 クラッカーサンド			牛乳 じゃこマヨラスク			お茶 米粉のきなこ蒸しパン			牛乳 オレンジ寒天ゼリー おしゃぶり昆布			牛乳 のり塩ポテト			お茶 オレンジ		
	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	130	牛乳	100	130	米粉	11	14	牛乳	100	130	牛乳	100	130	オレンジ	75	100
							ベーキングパウダー	0.5	0.6									
	クラッカー	12	16	食パン	15	30	きな粉	1.7	2.3	オレンジジュース	32	43	じゃが芋	50	65			
	いちごジャム	3.8	5	ちりめんじゃこ	3	4	三温糖	4.5	6	水	17	22	塩	0.1	0.1			
				マヨドレ	4.1	5.5	豆乳	12	16	三温糖	5.1	6.8	青のり	0.1	0.1			
				米酢	0.3	0.5	油	1.9	2.5	寒天	0.5	0.6						
				青のり	0.1	0.1												
										おしゃぶり昆布	2.3	3						

みんな
一緒やデー

夕方のおやつ	かおりおにぎり	ぽたぽた焼き	わかめおにぎり	ぽたぽた焼き	サケおにぎり	ぽたぽた焼き

日(曜日)	3・17　日　（月）			4・18　日　（火）			5・19日　（水）			6・20　日　（木）			7・21　日　（金）			8・22　日　（土）		
昼食	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁			ごはん カレイのオーロラ焼き きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁			カレーライス 春キャベツの海苔和え			醤油ラーメン ひじきのサラダ			ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ			ハヤシライス 野菜のスープ		
	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	50	米	40	50	米	40	50	中華麺	50	65	ロールパン	20	40	米	40	50
							豚肉	23	30	焼き豚	12	15				牛肉	19	25
	牛肉	23	30	カレイ	25	50	たまねぎ	34	45	キャベツ	16	20	鶏肉	26	35	たまねぎ	23	30
	じゃがいも	41	55	マヨドレ	1.5	2	じゃが芋	34	45	もやし	8	10	たまねぎ	30	40	にんじん	11	15
	たまねぎ	41	55	ケチャップ	1.5	2	にんじん	7.5	10	コーン	4	5	じゃがいも	26	35	にんにく	0.3	0.4
	にんじん	12	15				りんご	7.5	10	ねぎ	4	5	にんじん	5	7	ケチャップ	8	10
	糸こんにゃく	7.5	10	きゅうり	17	23	セロリ	1.6	2	薄口しょうゆ	3	4	パセリ	0.1	0.2	ウスターソース	4	5
	グリーンピース	0.8	1.1	にんじん	11	14	生姜	0.2	0.3	コンソメ	0.4	0.5	油	0.5	0.6	コンソメ	0.4	0.5
	油	0.5	0.6	ちりめんじゃこ	3.8	5	にんにく	0.1	0.2	ごま油	0.5	0.6	牛乳	53	70	しょうゆ	0.8	1
	しょうゆ	3.2	4	生わかめ	1.2	1.6	油	0.5	0.6	削り節	1.5	2	コンソメ	0.5	0.6	三温糖	0.8	1
	三温糖	1.6	2	米酢	1.1	1.5	豆乳	20	27	昆布	0.5	0.6	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1
	削り節	1.6	2	三温糖	0.8	1	ケチャップ	3.8	5	水	38	50	米粉	1.5	2	油	0.5	0.6
	昆布	0.5	0.6	しょうゆ	0.8	1	ウスターソース	2.3	3				水	1.5	2	米粉	2.3	3
	水	16	20	塩	0.1	0.1	三温糖	2.3	3	ひじき	1.6	2.1				水	2.3	3
							しょうゆ	1.5	2	きゅうり	12	16	キャベツ	23	25			
	木綿豆腐	23	30	卵	9	12	クミン	0.3	0.4	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10	小松菜	4	5.3
	ねぎ	1.5	2	たまねぎ	3.8	5	カレー粉	0.2	0.3	ツナ	8.2	11	ハム	7.5	10	にんじん	4	5.3
	みそ	3.5	4.6	小松菜	3	4	米粉	1.7	2.2	ごま	0.8	1	切干大根	1.5	2	コンソメ	0.5	0.6
	削り節	1.5	2	薄口しょうゆ	1.6	2.1	水	38	50	マヨドレ	2.6	3.4	マヨドレ	2.6	3.4	塩	0.1	0.1
	昆布	0.5	0.6	削り節	1.6	2				しょうゆ	0.3	0.4	米酢	0.8	1	水	90	120
	水	90	120	昆布	0.5	0.6	春キャベツ	19	25				三温糖	0.3	0.4			
				水	90	120	にんじん	7.5	10									
							えのき	7.5	10									
							ツナ	8	11									
							焼き海苔	0.2	0.3									
							しょうゆ	0.6	0.8									
おやつ	牛乳 クッキー カルシウム小魚			牛乳 うずまきかぼちゃパイ			お茶 豆乳くずもち			牛乳 ジャムサンド			牛乳 わかめおにぎり			お茶 米粉のマーマレードケーキ		
	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	130	牛乳	100	130	豆乳	42	65	牛乳	100	130	牛乳	100	130	米粉	15	20
							片栗粉	7.2	11							ベーキングパウダー	0.8	1
	小麦粉	15	20	パイシート	14	21	上白糖	3.6	5.5	食パン	26	35	米	30	40	豆乳	15	20
	マーガリン	6	8	かぼちゃ	7.5	10	きな粉	2.5	3.9	いちごジャム	3.8	5	わかめふりかけ	0.2	0.3	マーマレードジャム	11	15
	三温糖	5	6	白あん	3	4	三温糖	2.3	3.6							三温糖	5.6	7.5
	グラニュー糖	0.3	0.4	豆乳	1.5	2										油	3	4
	かたくちいわし	2.2	3															
	三温糖	0.6	0.8															
	しょうゆ	0.3	0.4															
	ごま	0.3	0.4															
夕方のおやつ	ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぽたぽた焼き			ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			ぽたぽた焼き		