

2023年10月 献立表

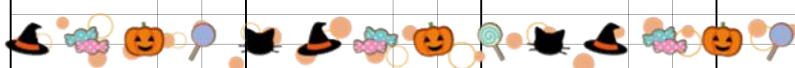
もずめこども園・もずめクラブ

日(曜日)	2・16・30 日 (月)			3・17・31 日 (火)			4・18 日 (水)			5・19 日 (木)			6・20 日 (金)			7・21 日 (土)		
昼食	きのこカレー ヨーグルトサラダ			ごはん サケのチーズパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁			ごはん 肉じゃが 卵のみそ汁			ごはん バーベキューチキン 小魚サラダ わかめのすまし汁			ベーコンのクリームパスタ コンソメスープ			焼きビーフン わかめのスープ		
	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	米	40	50	スパゲティ	30	40	ビーフン	23	30
	牛肉	26	35										ベーコン	13	17	豚肉	23	30
	たまねぎ	45	60	サケ	25	50	牛肉	26	35	鶏肉	25	50	クリームコーン	16	20	キャベツ	25	33
	にんじん	11	15	にんにく	0.1	0.2	じゃがいも	41	55	ケチャップ	1.2	1.6	コーン	7.5	10	たまねぎ	23	30
	かぼちゃ	35	45	パセリ	0.2	0.3	たまねぎ	41	55	ウスターソース	1.2	1.6	たまねぎ	26	35	にんじん	11	15
	しめじ	5	7	パン粉	2.4	3	にんじん	12	15	三温糖	0.3	0.4	小松菜	9	12	ねぎ	1.9	2.5
	えりんぎ	5	7	粉チーズ	1.1	1.5	糸こんにゃく	7.5	10				にんじん	7.5	10	ごま油	0.5	0.6
	りんご	10	13	しょうゆ	0.8	1	油	0.5	0.6	ちりめんじゃこ	3.8	5	豆乳	45	60	中華だし	0.5	0.6
	セロリ	2	2	酒	0.7	0.9	しょうゆ	3.2	4	キャベツ	15	20	油	0.5	0.6	酒	0.8	1
	生姜	0	0				三温糖	1.6	2	きゅうり	11	15	コンソメ	0.5	0.7	しょうゆ	1.4	1.8
	にんにく	0	0	ブロッコリー	23	30	削り節	1.6	2	にんじん	7.5	10	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1
	油	1	1	きゅうり	11	15	昆布	0.5	0.6	米酢	1.1	1.5	米粉	2	2.5			
	ケチャップ	5	6	にんじん	7.5	10	水	16	20	薄口しょうゆ	0.5	0.6				生わかめ	1.2	1.6
	ウスターソース	2	3	かつお節	0.8	1.1				三温糖	0.5	0.6	じゃが芋	20	25	たまねぎ	11	15
	三温糖	2	3	しょうゆ	0.4	0.5	卵	7.5	10	ごま油	0.1	0.2	たまねぎ	7.5	10	中華だし	0.5	0.6
	しょうゆ	2	2	三温糖	0.2	0.3	たまねぎ	7.5	10				コンソメ	0.4	0.5	塩	0.1	0.1
	クミン	0	0				ねぎ	2.3	3	木綿豆腐	26	35	塩	0.1	0.1	水	90	120
	カレー粉	0	0	キャベツ	9	12	みそ	3.5	4.6	生わかめ	1.2	1.6	水	90	120			
	米粉	2	3	たまねぎ	7.5	10	削り節	1.6	2	薄口しょうゆ	1.6	2.1						
	豆乳	15	20	ねぎ	2.3	3	昆布	0.5	0.6	削り節	1.5	2						
	水	15	20	みそ	3.5	4.6	水	90	120	昆布	0.5	0.6						
				削り節	1.6	2				水	90	120						
				昆布	0.5	0.6												
			水	90	120													
おやつ	牛乳 メロンパン風スコーン			牛乳 3・17日うずまささつま芋パイ 31日うずまさかぼちゃパイ			牛乳 お好み焼き			お茶 柿			牛乳 やきいも カルシウム小魚			お茶 梨		
	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	牛乳	100	130	柿	34	45	牛乳	100	130	梨	65	70
				3・17日			キャベツ	28	35									
	ホットケーキミックス	15	20	パイシート	14	21	豚肉	7.5	10				さつまいも	45	60			
	牛乳	11	15	さつま芋	11	15	山芋	3.8	5				かたくちいわし	2.3	3			
	バター	3	4	白あん	3	4	ねぎ	1.5	2				三温糖	0.8	1			
	三温糖	1.5	2	豆乳	1.5	2	上新粉	4	5				しょうゆ	0.4	0.5			
	グラニュー糖	1.5	2				白玉粉	4	5				ごま	0.1	0.2			
				31日			小麦粉	4	5									
			パイシート	14	21	ソース	3.8	5										
			かぼちゃ	11	15	しょうゆ	1.5	2										
			白あん	3	4	かつお節	0.4	0.5										
			豆乳	1.5	2	青のり	0.1	0.2										
夕方の おやつ	ゆかりおにぎり			ぼたぼた焼き			かおりおにぎり			ソフトサラダ			わかめおにぎり			ぼたぼた焼き		

みんな
一緒やデー

日(曜日)	23日 (月)	10・24日 (火)	11・25日 (水)	12・26日 (木)	13・27日 (金)	14・28日 (土)
昼食	ごはん カレーのごま味噌焼き キャベツの海苔和え 豆腐のすまし汁	チャーシュー麺 小松菜とコーンのサラダ	厚揚げそぼろ丼 キャベツとちくわのみそサラダ	ごはん サバの竜田揚げ風 ほうれん草のソテー さつまいものみそ汁	ロールパン チキンのクリーム煮 ごぼうのサラダ	中華風丼 豆腐のみそ汁
	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米	中華麺	米	米	ロールパン	米
	40 50	50 65	40 50	40 50	20 40	40 50
		焼き豚	鶏ミンチ			豚肉
		12 15	26 35			23 30
	カレー	はくさい	厚揚げ	サバ	鶏肉	たまねぎ
	25 50	16 20	23 30	25 50	26 35	23 30
	生姜	もやし	たまねぎ	生姜	たまねぎ	もやし
	0.4 0.5	8 10	26 35	0.4 0.5	48 60	10 15
	みりん	ねぎ	にんじん	しょうゆ	にんじん	にんじん
	1.7 2.3	4 5	7.5 10	1.2 1.5	12 15	7.5 10
	酒	コンソメ	小松菜	酒	じゃがいも	チンゲン菜
	1.4 1.8	0.4 0.5	7.5 10	0.7 0.9	35 45	7.5 10
	みそ	薄口しょうゆ	生姜	片栗粉	ブロッコリー	椎茸
	1.2 1.6	2.3 3	0.2 0.3	4.8 6	12 15	3.8 5
	ごま	ごま油	油	油	油	油
	0.8 1.1	0.5 0.6	0.5 0.6	0.6 0.8	0.5 0.6	0.5 0.6
	ごま油	削り節	しょうゆ		牛乳	中華だし
	0.4 0.5	1.5 2	1.7 2.2		50 65	0.4 0.5
	三温糖	昆布	三温糖	ベーコン	米粉	しょうゆ
	0.4 0.5	0.5 0.6	0.3 0.4	3.8 5	4.8 6	0.4 0.5
		水	片栗粉	ほうれん草	水	片栗粉
		38 50	0.9 1.2	23 30	4.8 6	0.9 1.2
	キャベツ		削り節	にんじん	塩	水
23 30		1.5 2	16 20	0.1 0.1	38 50	
にんじん	小松菜	昆布	油	コンソメ		
11 15	19 25	0.5 0.6	0.1 0.2	0.5 0.6		
えのき	キャベツ	水	しょうゆ		豆腐	
7.5 10	9.8 13	38 50	0.2 0.3		23 30	
さくらえび	コーン		塩	ごぼう	ねぎ	
3 4	8 10		0.1 0.1	12 16	1.5 2	
焼き海苔	三温糖	キャベツ		キャベツ	みそ	
0.2 0.3	0.4 0.5	23 30		7.5 10	3.5 4.6	
しょうゆ	しょうゆ	ちくわ	さつまいも	きゅうり	削り節	
0.6 0.8	0.8 1	9 12	20 25	7.5 10	1.5 2	
	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ	にんじん	昆布	
	3 4	9 10	8 10	3.8 5	0.5 0.6	
木綿豆腐		マヨドレ	みそ	ツナ	水	
26 35		2.6 3.4	3.5 4.6	8.2 11	90 120	
三つ葉		みそ	削り節	ごま		
2.3 3		0.8 1	1.6 2	0.8 1		
薄口しょうゆ		三温糖	昆布	マヨドレ		
1.6 2.1		0.1 0.2	0.5 0.6	2.7 3.6		
削り節			水	しょうゆ		
1.5 2			90 120	0.3 0.4		
昆布						
0.5 0.6						
水						
90 120						

*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、おやつや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 コーンスナック	牛乳 ハムとチーズの ポンデケーキ	お茶 おやつポテト	牛乳 ツナサンド	牛乳 菜飯のおにぎり	お茶 米粉のいちごケーキ
	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳	牛乳	さつまいも	牛乳	牛乳	米粉
	100 130	100 130	45 60	100 130	100 130	14 18
			油			ベーキングパウダー
			0.6 0.8			0.8 1
	コーンフレーク	白玉粉	塩	ロールパン	米	豆乳
	9 12	16 20	0.1 0.2	20 40	40 50	14 18
	マシュマロ	牛乳		ツナ	小松菜	いちごジャム
	6.6 8.7	8 10		8 10	7.5 10	6 8
	マーガリン	水		きゅうり	ちりめんじゃこ	三温糖
3.8 5	3.8 5		8 10	2.6 3.5	3.8 5	
	ピザ用チーズ		マヨドレ	ごま	油	
	6 8		2.2 3	0.8 1.1	2.9 3.8	
	ハム		米酢	しょうゆ		
	3 4		0.1 0.2	0.1 0.2		
			三温糖	ごま油		
			0.1 0.2	0.1 0.2		
				塩		
				0.1 0.1		

みんな
一緒やデー

夕方の おやつ	ソフトサラダ	ゆかりおにぎり	ぼたぼた焼き	わかめおにぎり	ソフトサラダ	ぼたぼた焼き
------------	--------	---------	--------	---------	--------	--------