2022年　4月　よていこんだてひょう

わくやほいくえん

完全給食(行事食)について

お誕生会・麺の日など、全園児が完全給食の日を太枠でかこんでいます。

完全給食の日は、3・4・5才児さんも主食が提供されますので、箸やフォークとおしぼりを持って登園してください。

3・4・5歳児の持参する白ごはんについて

ご飯の量は100ｇ程度が理想量ですが、お子さんが食べられる量を持参してください。

園では年間を通して温飯器をし、食中毒の予防に努め、温かいご飯を提供できるようにしています。お弁当箱は高温での保管に耐えられるアルマイト製のものを使用してください。

また、園ではこども達の健康を考え、栄養管理をしていますので、ごま塩・ふりかけ・梅干し等は入れないようにお願いします。

	月曜日	食材料名	火曜日	食材料名	水曜日	食材料名	木曜日	食材料名	金曜日	食材料名	土曜日	食材料名
おやつ									1		2 入園式	
主食									ぎゅうにゅう・ほしっこ			
副食									ごはん ぽーくかれー おからさらだ むぎちゃ	ぶたかたろーす、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぐりんぴーす、あぶら、すきむみるく、かれーるう／おから、ぶろっこりー、はむ、こーんかん／こんぶつくだに		
おやつ									ぎゅうにゅう こんぶおにぎり			
エネルギー									389(477)			
たんぱく質									16.8(17.0)			
脂　質									19.5(17.5)			
塩　分									1.5(1.1)			
	4		5		6		7		8		9	
おやつ	ぎゅうにゅう・ぴすけっと		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちゃ・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・りんご		むぎちゃ・すてぃっくちーず		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		こーんわかめうどん	
副食	さけのうめみそやき きゃべつとあぶらあげのいためにすましじる	さけ、うめぼし／きゃべつ、にんじん、あぶら／もめんどうふ、こまつな、えのきたけ／にんじん、くろごま	ぽーくびーんず はるさめのすのもの むぎちゃ おれんじ（3～5さい）	かんそうだいず、ぶたももにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、ばたー、ぱせりこ／はるさめ、にんじん、きゅうり、みかんかん／しょくぱん、まーがりん、きなこ	いりどうふ もやしのなむる みそしる	もめんどうふ、つなあぶらづけ、ひじき、ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、あぶら、かたくりこ／もやし、わかめ、ごま／だいこん、にんじん、あぶらあげ／いなりのかわ	さばのしおやき ぶろっこりーのごますあえ みそしる りんご（3～5さい）	さば／ぶろっこりー、にんじん、すりごま／たまねぎ、しめじ、もめんどうふ、あぶらあげ／ほっとけーきみっくす、くりーむこーんかん、よーぐると、こーんかん	とりにくのあまずに きゅうりのあさづけ すましじる	とりももにく、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ぴーまん、ごまあぶら／きゅうり、しおこんぶ／きぬごしどうふ、かっとわかめ、えのきたけ、にんじん／げんまいふれーく、ましゅまろ	ぱいんかん	ほしうどん、きゃべつ、とりももにく、かっとわかめ、こーんかん、こねぎ
おやつ	ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり		ぎゅうにゅう きなことーすと		ぎゅうにゅう おいなりさん		ぎゅうにゅう こーんぶれっど		ぎゅうにゅう げんまいふれーくすなっく		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	328(492)		352(453)		333(419)		339(460)		394(463)		445(394)	
たんぱく質	20.6(21.3)		18.0(18.2)		16.2(14.5)		20.8(21.1)		18.2(16.6)		19.5(16.4)	
脂　質	12.0(13.1)		14.5(14.3)		16.1(11.8)		15.8(15.4)		20.3(17.1)		11.9(11.9)	
塩　分	1.5(1.3)		1.0(0.9)		1.9(1.4)		1.1(0.9)		1.7(1.4)		3.2(2.4)	
	11		12		13 麺の日		14		15		16	
おやつ	ぎゅうにゅう・おやさいかりんとう		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・ほしっこ		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちゃ・せんべい		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		しおちゃんぽんらーめん		ごはん		ごはん		すぱげてぃなぽりたん	
副食	あじのかおりやき はくさいのごますあえ みそしる	あじ、にんにく、かたくりこ、あぶら／はくさい、にんじん、ちくわ、すりごま／じゃがいも、にんじん、えのきたけ、かっとわかめ／かつおぶし、ちーず	しょうふうやき やさいいため みそしる ばなな（3～5さい）	とりひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、ごま、あおのり／きゃべつ、もやし、にんじん、ぴーまん、べーこん、ごまあぶら／なめこ、だいこん、ねぎ／こむぎこ、、きゃべつ、かつおぶし	べいくどさつまいも むぎちゃ いちご	ほしちゅうかめん、ぶたかたろーす、かまぼこ、きゃべつ、たまねぎ、もやし、にんじん、くろきくらげ、ごまあぶら／さつまいも	たらのまよちーずやき ぶたにくとこんぶのいために みそしる おれんじ（3～5さい）	たら、とろけるちーず／ぶたかたろーす、かんそうだいず、きざみこんぶ、きゃべつ、にんじん、しらたき、しょうが、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、こねぎ、かっとわかめ／くろごま、さけふれーく	とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのさらだ とうにゅうこーんすーぷ	とりももにく、ごま／きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、あぶら、すりごま／きぬごしどうふ、はくさい、にんじん、えのきたけ、くりーむこーんかん、とうにゅう、こめこ／ほっとけーきみっくす、まーがりん、ぱいんかん	むぎちゃ とまと おれんじ	すぱげてぃ、はむ、たまねぎ、にんじん、ぴーまん、おりーぶおいる、とまとそーす
おやつ	ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり		ぎゅうにゅう おこのみやき		じょあ　しろぶどう ちょこちっぷぱん		ぎゅうにゅう さけのおにぎり		ぎゅうにゅう ぱいんけーき		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	315(466)		339(445)		470(347)		388(480)		323(430)		393(380)	
たんぱく質	18.0(19.1)		16.5(16.9)		18.4(14.2)		26.9(24.5)		18.7(16.8)		15.8(14.5)	
脂　質	13.7(14.3)		17.7(16.2)		9.5(6.4)		18.1(16.2)		13.3(10.7)		10.9(13.1)	
塩　分	1.5(1.2)		1.2(1.0)		1.4(1.1)		1.4(1.1)		1.3(0.9)		1.1(0.9)	

★　子どもたちが読めるようにすべてひらがな表記にしています。（大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいと思います。）

★　給与栄養量について…3・4・5才児の平均栄養量（副食＋午後おやつ）を表記しています。 0・1・2才児の平均栄養量は、〔　〕の値になります。

★　食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・ヨーグルト・デザートなどは省略しています。

★　1・2才児の主食（ごはん）のお米は、『七分つき米』を使用しています。

★　食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

2022年　4月　よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日	食材料名	火曜日	食材料名	水曜日	食材料名	木曜日	食材料名	金曜日	食材料名	土曜日	食材料名
	18		19 食育の日		20		21		22 お誕生会		23	
おやつ	ぎゅうにゅう・びすけっと		ぎゅうにゅう・りんご		むぎちゃ・すてぃっくちーず		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・しょうゆせんべい	あぶらあげ、たけのこみずに、にんじん、ほししいたけ、でんぷ、さやえんどう、ぎょにくそーせーじ、ちくわ／とりももにく、にんにく、かれーこ／ぶろっこりー、とまと／もめんどうふ、かっとわかめ、にんじん、もやし／しょくぱん、ほいっぷくりーむ、ちょこすぷれー	ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん	ちくわ、あおのり、こめこ、あぶら／にんじん、ごぼう、しらたき、ぶたももにく、ごまあぶら、ごま／きゃべつ、もめんどうふ、あぶらあげ、かっとわかめ／ぺんね、おりーぶおいる、みーとそーす、こなちーず、ぱせりこ	ごはん	ぼてところっけ（備蓄）／きゃべつ／とりももにく、じゃがいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ／すてぃっくちーず／ばなな、ももかん、ぱいんかん、よーぐると	ごはん	さば、たまねぎ、しょうが／もやし、かっとわかめ、ごま／なす、たまねぎ、あぶらあげ、もめんどうふ／もちごめ、きなこ	たけのこごはん とりにくのかれーふうみやき ぽいるぶろっこりー・とまと すましじる みにぜりー		とりうどん ぎゅうにゅう とまと おれんじ	ほしうどん、とりももにく、にんじん、たまねぎ、こまつな
副食	さけのむにえる じゃがいものじゃれーふうみそてー わかめすーぷ	さけ、こめこ、あぶら／きゃべつ、にんじん、ぴーまん、じゃがいも、はむ、かれーこ、あぶら／きぬごしどうふ、たまねぎ、にんじん、かっとわかめ／うめぼし、ごま	ちくわのいそべやき きんぴらごぼう みそしる りんご（3～5さい）		ころっけ せんきゃべつ ぽとふ すてぃっくちーず（3～5さい）		さばとたまねぎのみそに わかめともやしのすのもの みそしる ばなな（3～5さい）					
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう ぺんねみーと		むぎちゃ ふるーつよーぐると		ぎゅうにゅう きなこおはぎ		ぎゅうにゅう おーぷんさんど		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	327(484)		350(437)		333(418)		359(470)		484(406)		406(356)	
たんぱく質	19.2(20.3)		18.6(17.2)		14.3(14.3)		19.1(19.1)		25.4(19.5)		20.3(16.2)	
脂　質	13.6(14.2)		15.6(13.6)		15.4(14.3)		14.9(14.1)		14.3(11.7)		11.7(11.4)	
塩　分	1.6(1.5)		1.7(1.4)		1.2(1.1)		1.3(1.0)		1.8(1.4)		2.6(2.0)	
	25		26		27		28		29 昭和の日		30	
おやつ	ぎゅうにゅう・おやさいかりんとう		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちゃ・ほしっこ		ぎゅうにゅう・りんご				ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん	もめんどうふ、ぶたかたろーす、はくさい、にんじん、ねぎ、ごまあぶら、かたくりこ／さつまいも、れもんじる／しょくぱん、ぶりんえる	ごはん	ぶたかたろーす、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、あぶら、ごま／かぼちゃ、きゅうり、こーんかん、はむ／だいこん、しめじ、こねぎ／ほっとけーきみっくす、かたくりこ、ぱたー	ごはん	かじきまぐろ、かたくりこ、かんそうだいず、あぶら／きゃべつ、にんじん、れもんじる、ごま／もめんどうふ、あぶらあげ、しめじ、だいこん、			わふうすぱげてぃ ぎゅうにゅう とまと ぱいんかん	すぱげてぃ、ぱたー、たまねぎ、きゃべつ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、べーこん、にんにく、おりーぶおいる、つなあぶらづけ
副食	あかうおのにざかな じゃがいもとつなのにもの みそしる	あかうお、しょうが／じゃがいも、つなみずに、にんじん、しらたき、ぐりんぴーす、あぶら、／もめんどうふ、だいこん、えのきたけ、ねぎ／かつおぶし、ごま、ごまあぶら	とうふのうまに さつまいものれもんに むぎちゃ おれんじ（3～5さい）		ぶたどん かぼちゃさらだ みそしる		かじきのけちゃっぷに きゃべつのかおりづけ みそしる りんご（3～5さい）					
おやつ	ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり		ぎゅうにゅう ぷりんえるとーすと		ぎゅうにゅう しょーとぶれっと		ぎゅうにゅう ごへいもち				ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	320(468)		358(438)		377(452)		386(482)				484(421)	
たんぱく質	19.5(20.5)		17.0(16.3)		16.5(15.1)		21.5(20.4)				19.6(16.5)	
脂　質	11.7(12.3)		16.2(13.8)		21.6(18.0)		16.8(15.1)				17.4(15.9)	
塩　分	1.3(1.0)		0.7(0.6)		1.3(1.1)		1.0(0.9)				1.3(1.0)	

人気メニューの紹介≪塩ちゃんぽんラーメン≫

★材料（子ども3人分＝大人2人分）

豚薄切り肉　45g
板かまぼこ　25g
きゃべつ　75g
玉葱　45g
もやし　30g
人参　30g
黒きくらげ　適量
ごま油　小さじ1
干し中華麺　150g
水　500g
鶏がらだし　小さじ1
醤油　小さじ2
塩　適量
ごま油　小さじ1

★作り方

①スープをつくる。鍋に水・鶏がらだし・醤油を入れて煮立て、塩で味を調え、ごま油で香りづけをする。
②豚薄切り肉は1cm幅、板かまぼこは短冊切り、きゃべつはザク切り・玉葱はスライス・人参は短冊切りにする。
③フライパンにごま油を入れて火にかけ、火が通りにくいものから順に炒める。
④中華麺をゆでて器に盛り、③の具をのせ、①のスープをかければできあがり！
※具材とスープを別別に作り仕上げに盛り付ける作り方を記載しました。具材を別に炒めると野菜のシャキシャキの食感が残ります。また、具材を別に炒めずにスープで煮込んでも、野菜がしんなりして食べやすくなります。お好みの方法で調理してください！
※具材はお好みで変えてください！

★　子どもたちが読めるようにすべてひらがな表記にしています。（大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいと思います。）
★　給与栄養量について…３・４・５才児の平均栄養量（副食＋午後おやつ）を表記しています。０・１・２才児の平均栄養量は、〔　〕の値になります。
★　食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・ヨーグルト・デザートなどは省略しています。
★　1・2才児の主食（ごはん）のお米は、『七分つき米』を使用しています。
★　食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。