

2022年 6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
					1		2		3		4	
おやつ					ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ	とりささみ、とりひきに、もめんどう	ぎゅうにゅう・やきがし	
主食					ごはん		ごはん		ごはん	ふ、たまねぎ、しょうが、にんにく、かたくりこ、あぶら／きやべつ、とまと、こーんかん／ほしいたけ、えのきたけ、しめじ、ペーこん、こねぎ／さつまいも、こめこ、ペーきんぐばうだー	とろうどん	
副食					ちくわのいそべやき やさしいため みそしる ばなな（3～5さい）	ちくわ、あおのり、こめこ、あぶら／ぶたかたろーす、きやべつ、もやし、にんじん、びーまん、ごまあぶら／かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ／げんまいふれーく、ましゅまろ	たら、ばんこ、こなちーず、ばたー、ばせり／ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん、ごまあぶら／もめんどうふ、たまねぎ、えのきたけ、あぶらあげ、かつおだし、ちーず	たら、ばんこ、こなちーず、ばたー、ばせり／ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん、ごまあぶら／もめんどうふ、たまねぎ、えのきたけ、あぶらあげ、かつおだし、ちーず	とうふとささみのなげつと きやべつととまとのさらだ きのこすーぷ おれんじ（3～5さい）	ふ、たまねぎ、しょうが、にんにく、かたくりこ、あぶら／きやべつ、とまと、こーんかん／ほしいたけ、えのきたけ、しめじ、ペーこん、こねぎ／さつまいも、こめこ、ペーきんぐばうだー	とまと ばいんかん ぎゅうにゅう	ほしうどん、とりももにく、にんじん、たまねぎ、こまつな
おやつ					ぎゅうにゅう げんまいふれーく		ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり		ぎゅうにゅう こめこむしばん（さつまいも）		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー					352(463)		310(419)		369(442)		422(399)	
たんぱく質					16.1(16.4)		20.0(18.6)		17.0(16.8)		19.6(16.7)	
脂質					15.4(14.7)		13.2(10.5)		16.2(14.6)		12.3(13.1)	
塩分					1.7(1.3)		1.2(1.1)		1.1(0.8)		2.6(2.0)	
	6		7		8 麺の日		9		10		11	
おやつ	むぎちや・くらっカー		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		じゃーじゃーめん おからさらだ むぎちや めろん	ほしうどん、ごまあぶら、ぶたひきに、にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、こーんかん、あぶら、かたくりこ／おから、ぶろっこりー、はむ／ぼつぽこーんようとうろこし	ごはん		ごはん	ぶたかたろーす、しょうが、にんにく、たまねぎ、あぶら、ごま／まからに、にんじん、はむ、きゅうり、こーんかん、／じゃがいも、きやべつ、にんじん、ペーこん／ほつとけきみづす、しらたまこ、びざようちーず	すばげていなぼりたん	
副食	さわらのみそてりやき れんこんとひじきのいり みそしる	さわら、しょうが、あぶら／れんこん、ひじき、きりぼしだいこん、にんじん、ごぼう、ほしいたけ、つなあぶらづけ／もめんどうふ、えのきたけ、もやし、はくさい	あげどうふのわうふあんかけ ぶろっこりーのおかかあえ みそしる ばなな（3～5さい）	もめんどうふ、かたくりこ、あぶら、とりひきに、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、かたくりこ／ぶろっこりー、かつおだし／だいこん、たまねぎ、なめこ／しよくばん、すらいすちーず		ぎゅうにゅう ぼつぽこーん	あかうおのにざかな ほうれんそうのしらあえ みそしる おれんじ（3～5さい）	あかうお、しょうが／ほうれんそう、にんじん、ちくわ、もめんどうふ、ねりごま／なす、じゃがいも、えのきたけ、あぶらあげ／もちごめ、くろごま	ぶたにくのごまいため まからにさらだ やさいすーぷ	ぎゅうにゅう とまと ばなな	すばげてい、はむ、たまねぎ、にんじん、びーまん、おりーがおいしい、とまとそーず、こなちーず、ばせりこ	
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		じょあ しろぶどう ちーずさんど		ぎゅうにゅう ぼつぽこーん		ぎゅうにゅう おはぎ		ぎゅうにゅう ぼんでけーじ（もちもちちーずぼん）		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	310(386)		314(454)		429(330)		336(456)		365(450)		472(441)	
たんぱく質	18.1(16.1)		18.6(20.8)		17.0(12.8)		19.3(19.6)		17.6(16.0)		18.0(15.5)	
脂質	12.8(10.3)		10.9(12.0)		17.8(13.0)		12.1(12.4)		19.0(15.3)		15.3(15.7)	
塩分	1.5(1.1)		1.5(1.3)		2.9(2.1)		1.2(1.0)		1.3(1.0)		1.1(0.9)	
	13		14		15		16		17 お誕生会		18	
おやつ	むぎちや・くらっカー		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・すていつちーず	ぶたかたろーす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、かれーこ、ぐりんぴーす／きやべつ、にんじん、ほししいたけ、しょうが、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、こねぎ、かつおわかめ／うめほし、ごま	ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・しょうゆせんべい	しよくばん、いちごじゃむ／とりももにく、しょうが、にんにく、かたくりこ、あぶら／りーふれたす／こーんかん、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、ペーこん、しちゅーみづす、ばせりこ／ももんかん、ばいんかん、ばなな、よーぐると、ほいつぶくりーむ、げんまいふれーく	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		かれーうどん	
副食	さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのうまに みそしる	さけ、ごまあぶら／きりぼしだいこん、こまつな、にんじん、あぶらあげ／もめんどうふ、じゃがいも、なす／しおこんぶ	いりどうふ かぼちゃのあまに みそしる おれんじ（3～5さい）	もめんどうふ、つなあぶらづけ、にんじん、たまねぎ、ひじき、ほしいたけ、あぶら、かたくりこ、／かぼちゃ、ぐりんぴーす／もやし、ちんげんさい、えのきたけ、かつおわかめ／しよくばん、ペーこん、たまねぎ、とけるちーず	にくじゃが（かれーふうみ） きやべつとつななれーずんさらだ むぎちや すていつちーず（3～5さい）	ぎゅうにゅう きやろつとばうんどけーき	たら、とけるちーず／ぶたかたろーす、かんそうだいず、きざみごんぶ、きやべつ、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、かつおわかめ／うめほし、ごま	むぎちや・しょうゆせんべい いぢごじゃむ とりからあげ・れたす くりーむしちゅー みにせりー	むぎちや ふる一つよーぐるとばふえ	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、かたくりこ	
おやつ	ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう びざとーすと		ぎゅうにゅう きやろつとばうんどけーき		ぎゅうにゅう うめおにぎり		むぎちや ふる一つよーぐるとばふえ		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	312(414)		332(434)		368(417)		388(466)		465(374)		447(425)	
たんぱく質	21.2(19.7)		16.8(17.5)		17.2(15.6)		25.6(23.0)		19.9(15.1)		19.2(16.6)	
脂質	11.3(9.5)		15.3(14.7)		17.6(14.3)		17.9(15.9)		15.2(10.9)		15.7(16.6)	
塩分	1.2(0.9)		1.9(1.5)		1.4(1.1)		1.8(1.3)		1.7(1.4)		2.7(2.0)	

- ★ 子どもたちが読めるように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 6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
	20		21		22		23		24		25	
おやつ	むぎちや・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・しおせんべい	もめんどうふ、しめじ、たまねぎ、とりももにく、ぼたー、こめこ、ちようせいとうにゅう、ばんこ、とろけるチーズ／きりぼしだいこんのさらだみそしる	ぎゅうにゅう・ばなな	まぐろ、しょうが、かたくりこ、ピーまん、あぶら、にんじん、たまねぎ、たけのこみず、ほししいたけ、あぶら、ばいんかん、かたくりこ／もめんどうふ、にんじん、かつわかめ、ごまあぶら、ごま／もめんどうふ、しめじ、あぶらあげ、ねぎ／いなりのかわ	むぎちや・くらっカー		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん	ぶたかたろーす、だいこん、にんじん、ごぼう、いたこんやく、あぶら／ほうれんそう、もやし、にんじん、かつおぶし／もめんどうふ、しめじ、ねぎ、かつわかめ／しよはん、まーがりん、こむぎこ	ごはん	とうふのぐらたん	ごはん	まぐろのすぶたふう	ごはん		みそくりーむすばげてい	
副食	あじのむにえる はむとやさいの5しよくらだみそしる	あじ、こむぎこ、ばたー、はせりこ／はむ、きゅうり、きゃべつ、にんじん、こーんかん、おりーおいる／かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、あぶらあげ／さけふれーく	ぶたにくとやさいのみそに ほうれんそうのおかかあえ すましじる ばなな		きりぼしだいこんのさらだ みそしる		まぐろのすぶたふう もやしとわかめのなむる みそしる ばなな (3～5さい)	とりにくのてりつけ きゃべつのかおりづけ みそしる			むぎちや とまと ばいんかん	すばげてい、ばたー、たまねぎ、きゃべつ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、ペーこん、にんにく、おりーおいる、すらいすちーず、はせりこ
おやつ	ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと		ぎゅうにゅう おにおんペーこんぶれっど		ぎゅうにゅう おいなりさん	ぎゅうにゅう ごますきむむしばん			ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	307(405)		324(425)		375(422)		374(472)	320(393)			527(479)	
たんぱく質	17.2(15.6)		16.9(16.8)		18.4(15.8)		22.7(21.0)	17.8(15.6)			20.0(16.7)	
脂質	11.7(9.1)		16.1(14.9)		18.3(13.4)		12.8(12.0)	17.8(13.8)			20.6(19.7)	
塩分	1.2(0.9)		1.3(1.0)		1.4(1.1)		1.4(1.0)	1.1(0.9)			1.5(1.2)	

	27		28		29		30					
おやつ	ぎゅうにゅう・しおせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・すていつちーず		ぎゅうにゅう・おれんじ					
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん					
副食	さばのごまてりやき ぶたにくとこんぶのいために すましじる	さば、ごま／ぶたかたろーす、かんそうだいず、きざみこんぶ、にんじん、しらたき、しよらうが、ごまあぶら／ごまつな、にんじん、えのきたけ、あぶらあげ／かつおぶし、ごま、ごまあぶら	とうふいりしよふうやき まぜどあんさらだ 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／じゃがいも、にんじん、きゅうり、ちーず、はむ／なす、えのきたけ、こねぎ／しよくはん、まーがりん、すりごま	とりにくのとまとに べいんどさつまいも わかめすーぶ すていつちーず (3～5さい)	とりももにく、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、あかびーまん、きびーまん、あぶら、ほーるとまと、にんにく、はせりこ／さつまいも、かつわかめ、きぬごしうふ、ねぎ／かぼちゃ、こめこ、きなこ	さわらのこーんやき ぶろっこーりのさんしよくらだ みそしる おれんじ (3～5さい)	さわら、こむぎこ、くりーむこーんかん、こなちーず、はせりこ／ぶろっこーり、にんじん、こーんかん、あぶら／ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、かつわかめ／ごま				
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 ごまとーすと		ぎゅうにゅう かぼちゃもち		ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり					
エネルギー	391(517)		377(456)		379(425)		337(453)					
たんぱく質	23.6(23.3)		18.5(18.0)		18.7(16.7)		17.6(17.8)					
脂質	20.1(18.6)		17.5(15.6)		15.3(12.6)		13.1(12.7)					
塩分	1.4(1.3)		1.4(1.1)		1.2(0.9)		1.0(0.8)					



人気メニューの紹介 《おかかちーずおにぎり》

★材料(米1合分)

米 1合
かつおぶし 2g(小袋1/2)
しょうゆ 小さじ1/2強
ブロックチーズ 30g

★作り方

- ①米を炊く
- ②かつお節としょうゆを混ぜ合わせる
- ③チーズを1cm角に切る
- ④炊き上がったごはん②と③を混ぜ合わせる
- ⑤食べやすい大きさに握ればできあがり！

《かつおぶしと胡麻のおにぎり》

★材料(米1合分)

米 1合
かつおぶし 5g(小袋1)
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
いりごま 小さじ1

★作り方

- ①米を炊く
- ②かつお節・しょうゆ・ごま油を混ぜ合わせる
- ③炊き上がったごはん②と③を混ぜ合わせる
- ④食べやすい大きさに握ればできあがり！



- ★ 子どもたちが読めるように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。

