

# 2022年 7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	
おやつ 主食									1		2		
副食									むぎちゃ・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・やきがし		
おやつ									ごはん		やさいたっぷりみそudん		
エネルギー たんぱく質									とりにくのごまみそやき		とまと		
脂 質									おからいりに すましる		ぎゅうにゅう		
塩 分									ぎゅうにゅう まかろにきなこ		ばなな		
	4		5		6		7	七夕お誕生会		8		9	
おやつ	ぎゅうにゅう・みにほんごさかな		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・くらっかー	ぶたねーばー・しょ	ぎゅうにゅう・しおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・やきがし		
主食	ごはん		ごはん		ごはん	うが・かたくりこ・ かんそうだいす、 かたくりこ・あぶ	たなばたそうめん		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・やきがし		
副食	かじきのわふうばんごやき じゃがいものかれーふうみそてー とうにゅうすーぶ	かじき、ばんこ・ きゃべつ、にんじ ん、びーまん、 べーこん、じゃが いも、かれーこ、 あぶら／どりもも にく、はいし、え のきたけ、ど にゅう、かたくりこ ／しそふりかけ、 ちーず	とうふのうまに さつまいものれもんに むぎちゃ ばなな（3~5さい）	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 ぶら、かたくりこ ／さつまいも、れ もんじる／よく ばん、まーがり ん、すりごま	れはーのごまーすからめ はるさめとみかんのすのもの こーんすーぶ	はるさめ、もやし、き うり、みかんか ん、ごまあぶら ／くらーむーこん かん、こーんかん、 たまねぎ、きぬご しどうふ／こむぎ	わふうかぼちやさらだ ぎゅうにゅう すいか	たなばたそうめん ぎゅうにゅう すいか	ごはん	あじのかおりやき やさいいため みそしる	みーとすばげてい	みーとすばげてい	
おやつ	ぎゅうにゅう ゆかりちーずおにぎり		ぎゅうにゅう ごまとーすと		ぎゅうにゅう ちーずおこのみやき	ふるーついりかるびすぜー り	ぎゅうにゅう ふるーついりかるびすぜー り	おれんじ（3~5さい）	おれんじ（3~5さい）	あじ、にんにく、 かたくりこ、あぶら ／ぶたかたろー す、きゃべつ、も やし、にんじん、 びーまん、ごま ぶら／やがい も、たまねぎ／こ んぶつだに	とまと	ぎゅうにゅう	
エネルギー	342(479)		382(467)		373(460)	483(408)	483(408)	358(441)	358(441)	あじ、にんにく、 かたくりこ、あぶら ／ぶたかたろー す、きゃべつ、も やし、にんじん、 びーまん、ごま ぶら／やがい も、たまねぎ／こ んぶつだに	ぎゅうにゅう	おれんじ	すばげてい、ぶた ひきく、たまね ぎ、にんじん、 みーとそーす、こ なちーす
たんぱく質	20.0(19.9)		17.1(16.4)		21.1(19.4)	18.8(16.0)	18.8(16.0)	19.1(18.4)	19.1(18.4)		21.6(18.5)		
脂 質	15.9(16.1)		17.1(14.7)		16.2(14.0)	15.4(13.6)	15.4(13.6)	14.1(13.2)	14.1(13.2)		18.3(16.0)		
塩 分	1.1(1.0)		0.7(0.6)		1.6(1.4)	3.4(2.5)	3.4(2.5)	1.5(1.2)	1.5(1.2)		1.4(1.2)		
	11		12		13		14		15		16		
おやつ	ぎゅうにゅう・とっちゃんせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・しょうゆせんべい	ぎゅうにゅう・おれんじ	むぎちゃ・すていくちーず		むぎちゃ・すていくちーず		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	ごはん	ごはん		とりうどん		
副食	たらのけちやっぺんかけ きゅうりのゆかりづけ みぞしる		しようふうやき ひじきとだいすのいりに みぞしる ばなな（3~5さい）	とりひきにく、ぶた ひきにく、たまね ぎ、にんじん、か たりこ、ごま、あ ぶら、／ひじき、 かんそうだいす、 あぶらあげ、びー まん／きやべ、 かっとかため／ しょばん、いち ごじやむ	とうふのとうにゅうぐらたん ぶろっこりのくろごまさらだ かぶのすーぶ	さけのうめみそやき ほうれんそうのしらあえ すましる おれんじ（3~5さい）	さけ、うめぼし／ ほうれんそう、に んじん、もめんどう ふ、すりごま	さつぱりまかろにさらだ むぎちゃ すていくちーず（3~5さい）	さつぱりまかろにさらだ むぎちゃ すていくちーず（3~5さい）	かんそうだいす、 どりもにく、じゃ がいも、たまね ぎ、にんじん、ば たー、とまと びゅーれ、とまと かん、ばせりこ／ まかろに、つなみ ずに、きゅうり、 こーんかん、お りーぶおいる／ ほつけーきみつ くす、ほしぶどう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう じやむさんど		ぎゅうにゅう さつまいものようかん	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう れーずんのすこーん	ぎゅうにゅう れーずんのすこーん	ぎゅうにゅう れーずんのすこーん		ぱいんかん		
エネルギー	317(447)		339(447)		325(407)	312(433)	312(433)	399(464)	399(464)		463(427)		
たんぱく質	18.0(18.4)		17.6(17.9)		15.7(14.1)	20.2(20.1)	20.2(20.1)	21.7(19.4)	21.7(19.4)		20.3(17.4)		
脂 質	13.0(12.5)		15.9(14.8)		15.7(11.7)	10.9(11.3)	10.9(11.3)	17.5(14.9)	17.5(14.9)		12.5(11.7)		
塩 分	1.4(1.2)		1.6(1.3)		1.3(1.0)	1.4(1.1)	1.4(1.1)	1.4(1.1)	1.4(1.1)		3.0(2.5)		

★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記しています。（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。

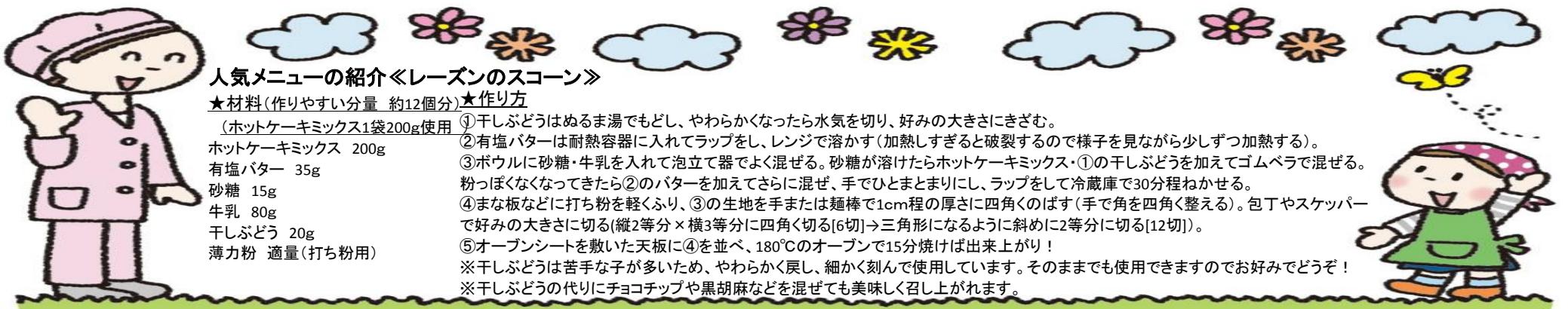
★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。



# 2022年 7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 海の日		19 食育の日		20		21		22		23	
おやつ			ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・くらっかー		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・やきがし		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食			ごはん	ぶたひきにく、や	ごはん		ごはん		ごはん	ぼてところけ	すぱげていなぱりたん	
副食			にくどうふ	きらふ、たまね	にくじやが	ぶたももにく、	ころっけ	せんきやべつ	とまと	(びちひん)、	とまと	
おやつ			ほうれんそうともやしのしなおむる	ぎ、ねぎ、えのき	こまつなとこーんのごまあえ	じゃがいも、たま	さばのかれーこ、	ほとふ	ぎゅうにゅう	あぶら／きやべつ	ぎゅうにゅう	
エネルギー			みそしる	だけ、しょうが／	ぎゅうにゅう	ねぎ、にんじん、	さば、かれーこ、	おれんじ(3~5さい)	ばなな	／とりもにく、	ばなな	
たんぱく質			ばなな(3~5さい)	ほうれんそ、も	つなちーずとーすと	しらたき、あぶ	こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう		じがいも、たま		
脂 質			ぎゅうにゅう	やし、ごま／あ		ら、ぐりびーす	／きやべつ、あぶ	／めんじん、しめじ		ねぎ、だいこん、		
塩 分			ぱいんけーき	ら、ごま／さつま		／こまつな、にん	ら／めんじん、しめじ	／まかろに、お		ねぎ、		
	384(485)			いも、かとわ		じん、こーんか	／めんじん、しめじ	／りーぶおいる、		ねぎ、		
	19.2(18.9)			め、こねぎ／ほつ		ん／しょくばん、	みーとそーす、こ	／みーとそーす、こ		ねぎ、		
	17.2(16.1)			とけーきみく		なみず	なちーず、ばせり	なちーず、ばせり		ねぎ、		
	1.2(0.9)			す、まーがりん、		に、ひざようちー	こ	510(471)		ねぎ、		
	25		26		27 麺の日		28		29		30	
おやつ	ぎゅうにゅう・ととちゃんせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・すていくちーず		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・やきがし		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	わふうすぱげつい		ごはん		ごはん		こーんわかめうどん	
副食	さけのぼてとくりーむやき ぴーまんのごまいため		なつやいのまーぼーどうふ	たひきにく、たま	きゅうりとささみのごまさらだ		あかうおのにざかな		あかうお、じゅ		とまと	
おやつ	みそしる		きりばしだいこんのさらだ	ねぎ、なす、とま	むぎちゃ		じやがいものせんぎりいため		かめーれー		ぎゅうにゅう	
	ぎゅうにゅう		むぎちゃ	と、ぴーまん、あ	みにぜりー		みそしる		もやしのちゅうかふうさらだ		おれんじ	
	ごへいもち		ばなな	ぶら、しょうが、に	すていくちーず(3~5さい)		おれんじ(3~5さい)		ぎゅうにゅう		ほしうん、ともし	
				ん、ごま／あ					とまと		もん、ときも	
	313(417)			ら、かたくこ／					ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	17.0(17.2)			く／りーむこーんかん					ぱつぱーん		やきがし	
	11.2(11.2)			／ぴーまん、あ								
	1.2(1.0)			かーりー／まー								
	333(440)			がー／まー								
	16.0(16.7)			がりん、きなこ								
	16.6(15.6)											
	1.2(1.0)											



## 人気メニューの紹介《レーズンのスコーン》

★材料(作りやすい分量 約12個分)★作り方

(ホットケーキミックス1袋200g使用) ①干しぶどうはぬるま湯でもどし、やわらかくなったら水気を切り、好みの大きさにきざむ。

ホットケーキミックス 200g ②有塩バターは耐熱容器に入れてラップをし、レンジで溶かす(加熱しすぎると破裂するので様子を見ながら少しづつ加熱する)。

有塩バター 35g ③ボウルに砂糖・牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜる。砂糖が溶けたらホットケーキミックス・①の干しぶどうを加えてゴムべらで混ぜる。

砂糖 15g 粉っぽくなってきたら②のバターを加えてさらに混ぜ、手でひとまとまりにし、ラップをして冷蔵庫で30分程ねかせる。

牛乳 80g ④まな板などに打ち粉を軽くふり、③の生地を手または麺棒で1cm程の厚さに四角くのばす(手で角を四角く整える)。包丁やスケッパー

干しぶどう 20g で好みの大きさに切る(縦2等分×横3等分に四角く切る[6切]→三角形になるように斜めに2等分に切る[12切])。

薄力粉 適量(打ち粉用) ⑤オーブンシートを敷いた天板に④を並べ、180°Cのオーブンで15分焼けば出来上がり!

※干しぶどうは苦手な子が多いため、やわらかく戻し、細かく刻んで使用しています。そのままでも使用できますので好みでどうぞ!

※干しぶどうの代りにチョコチップや黒胡麻などを混ぜても美味しく召し上がれます。

★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記しています。(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。

