

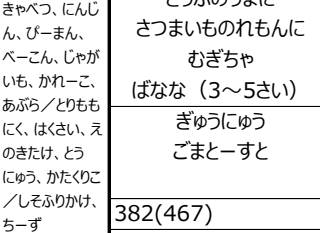
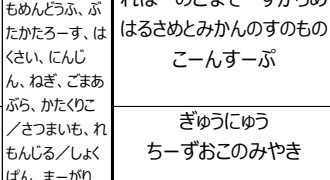
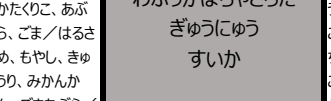
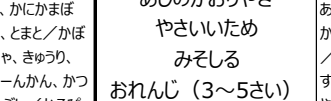
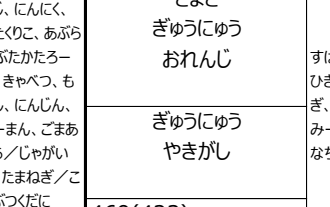
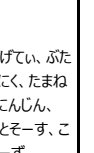
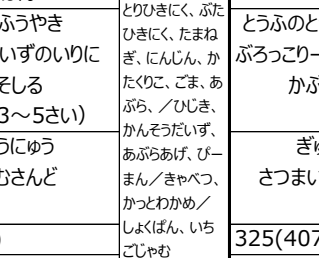
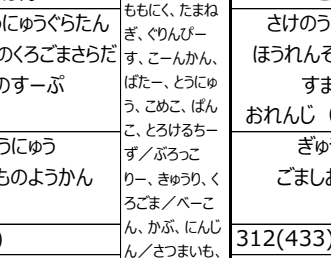
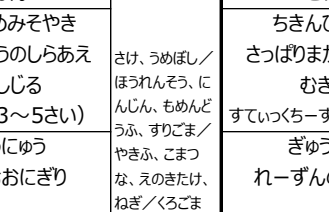
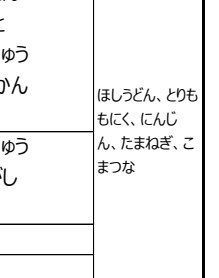


# 2022年 7月 よていこんだてひょう

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								
									<b>1</b>		<b>2</b>									
おやつ																	むぎちゃ・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食																	ごはん		やさいたっぷりみそうどん	
副食																	とりにくのごまみそやき おからいりに すましじる	とりももにく、ごま ／おから、しらた き、ねぎ、ちく わ、にんじん、ほ しいいたけ、あぶ ら、ごまあぶら／ きぬごしどうふ、 こまつな、えのき たけ／まからに、 きなこ	とまと ぎゅうにゅう ばなな	ほしうどん、とり ももにく、にんじ ん、はくさい、ね ぎ
おやつ																	ぎゅうにゅう まからにきなこ		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー																	320(425)		440(388)	
たんぱく質	21.9(19.6)		18.1(15.4)																	
脂 質	12.3(9.8)		15.6(13.8)																	
塩 分	1.2(1.0)		2.5(1.9)																	
	<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>	七夕お誕生会	<b>8</b>		<b>9</b>									
おやつ	ぎゅうにゅう・みにぼんこざかな		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・くらっかー		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		たなばたそうめん わふうかぼちゃさらだ ぎゅうにゅう すいか		ごはん		みーとすばげてい									
副食	かじきのわふうばんこやき じゃがいものかれーふうみそてー とうにゅうすーぶ		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)		ればーのごまそーすからめ はるさめとみかんのすのもの こーんすーぶ		ほしそめん、は む、ほうれんそ う、かにかまぼ こ、とまと／かぼ ちゃ、きゅうり、 こーんかん、かつ おぶし／かるび す、かんてん、ば いんかん、ももか ん、みかんかん、 ほいつぶくりー む、ちよこすづ れー		あじのかおりやき やさいいため みそしる おれんじ (3～5さい)		とまと ぎゅうにゅう おれんじ									
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		ぎゅうにゅう ふるーつりかるびすぜりー		ぎゅうにゅう こんぶおにぎり		とまと ぎゅうにゅう やきがし									
エネルギー	342(479)		382(467)		373(460)		483(408)		358(441)		469(423)									
たんぱく質	20.0(19.9)	17.1(16.4)	21.1(19.4)	18.8(16.0)	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)	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)	1.5(1.2)	1.4(1.2)														
	<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>									
おやつ	ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい		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・すていつくちーず		ぎゅうにゅう・やきがし									
主食	ごはん		ごはん		ごはん		さけのうめみそやき ほうれんそうのしらあえ すましじる おれんじ (3～5さい)		ごはん		とりうどん									
副食	たらけちやつばあんかけ きゅうりのゆかりづけ みそしる		しょうふうやき ひじきとだいずのいりに みそしる ばなな (3～5さい)		とうふのとうにゅうぐらたん ぶろつごりーのくろごまさらだ かぶのすーぶ		さけ、うめほし／ ほうれんそう、に んじん、もめんど うふ、すりごま／ やきふ、こまつ な、えのきたけ、 ねぎ／くろごま		ちきんびーんず さつぱりまからにさらだ むぎちゃ すていつくちーず (3～5さい)		とまと ぎゅうにゅう ばいんかん									
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう じゃむさんど		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		とまと ぎゅうにゅう やきがし									
エネルギー	317(447)		339(447)		325(407)		312(433)		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)	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)	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)	3.0(2.5)														

- ★ 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 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	ぶたひきにく、やき豆腐、たまねぎ、えのきだけ、しょうが／ほうれんそう、もやし、ごまあぶら、ごま／さつまいも、かつわかめ、こねぎ／ほっとけきみつ、す、まーがりん、ばいんかん	むぎちや・くらっかー	ぶたもにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、あぶら、ぐりんぴーす／ごまつな、にんじん、ごま／しょうばん、つなみず／に、びさようちーず	ぎゅうにゅう・しおせんべい	さば、かれーこ、こむぎこ、あぶら／きやべつ、あぶらあげ、にんじん／もやし、もめん豆腐、かつわかめ、こねぎ／しおこんぶ	ぎゅうにゅう・おれんじ	ぼてとごろうけ（びちひん）、あぶら／きやべつ／とりもにく、じゃがいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ／まかるに、おりーぶおいる、みーとそーす、こなちーず、ばせりこ	ぎゅうにゅう・やきがし	すばてい、はむ、にんじん、たまねぎ、びーまん、おりーぶおいる、とまとそーす、こなちーず
主食			ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
副食			にくどうふ		にくじやが		さばのかれーふうみやき		ころっけ		すばていなぼりたん	
おやつ			みそしる		ごまつなとこーんのごまあえ		きやべつとあぶらあげのいために		きやべつ		きゅうにゅう	
エネルギーたんぱく質脂質塩分			ばなな（3～5さい）		ぎゅうにゅう		みそしる		おれんじ（3～5さい）		ばなな	
	25		26		27	麺の日	28		29		30	
おやつ	ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい	さけ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、たまねぎ、ぐりんぴーまん、あかぴーまん、ごま／ごまつな、にんじん、かつわかめ	ぎゅうにゅう・ばなな	もめん豆腐、ぶたひきにく、たまねぎ、なす、とまと、びーまん、あぶら、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、すりごま／しよばん、まーがりん、きなこ	むぎちや・すていつちーず	すばてい、はむ、にんじん、たまねぎ、つなあぶら／は、べーこん、しめじ、えのきたけ、ばせりこ／とりさき、きゅうり、こーんかん、ごま	ぎゅうにゅう・おれんじ	あかうお、しょうが／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、びーまん、ちくわ、あぶら／さつまいも、だいこん、ねぎ／にんじん、ごま	ぎゅうにゅう・しおせんべい	とりもにく、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／きゅうり、もやし、はむ、はるさめ、ごまあぶら／ほっとけきみつようとうもちこし	ぎゅうにゅう・やきがし	ほしうどん、とりもにく、きやべつ、にんじん、かつわかめ、こーんかん、こねぎ
主食	ごはん		ごはん		わふうすばてい		ごはん		ごはん		ごはん	
副食	さけのぼてとりーむやき		なつやさいのまーぼーどうふ		きゅうりとささみのごまさらだ		あかうおのにざかな		ちきんかれー		とまと	
おやつ	ぎゅうにゅう		きりぼしだいこんのさらだ		むぎちや		みそしる		もやしのちゅうかふうさらだ		きゅうにゅう	
エネルギーたんぱく質脂質塩分	313(417)		むぎちや		すていつちーず（3～5さい）		おれんじ（3～5さい）		ぎゅうにゅう		おれんじ	
	17.0(17.2)		きなことーす		じよあ しろぶどう		にんじんごはんのおにぎり		とまと		きゅうにゅう	
	11.2(11.2)				ばりばり ぼてと				ぼつぷこーん		やきがし	
	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）

ホットケーキミックス 200g

有塩バター 35g

砂糖 15g

牛乳 80g

干しぶどう 20g

薄力粉 適量（打ち粉用）

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。

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ずつ加熱する）。

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ベラで混ぜる。粉っぽくなくなってきたら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。

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]）。

⑤オーブンシートを敷いた天板に④を並べ、180℃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お好みでどうぞ！

※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。

