

# 2022年 8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>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	
おやつ	むぎちや・みにほんごさかな	さば、たまねぎ、しょうが／こまつな、にんじん、あぶらあげ／ぶたかたろーす、だいこん、ごぼう、しらたき、もめんどろふ、ねぎ／いなりのかわ	ぎゅうにゅう・ばなな	とりひきに、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、ごま、あおりの、あぶら／きゃべつ、にんじん、ちくわ、すりごま／かつわかめ、もやし、あぶらあげ／しよぼん、すらいすちーず	ぎゅうにゅう・びすこ	ぶたかたろーす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、あぶら、ぐりんびーす／きゅうり、かつわかめ、みかんかん／ほっとけきみづす、たまねぎ、ペーこん	ぎゅうにゅう・おれんじ	あじ、こむぎこ、ばたー、ばせりこ／まろくに、にんじん、たまねぎ、びーまん、ペーこん、おりーぶおいる、こなちーず／かつわかめ、きゃべつ、にんじん／ぼつごーんようこーん、あぶら	ぎゅうにゅう・しおせんべい	ぶたかたろーす、はくさい、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しまほこ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／かほちや、ぐりんびーす／こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう・やきがし	すばげてい、ばたー、あぶら、にんじん、たまねぎ、ペーこん、しめじ、えのきたけ
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
副食	さばとたまねぎのみそにこまつなとあぶらあげのにびだしとんじる		しょうふうやき きゃべつのごまあえ みそしる ばなな (3~5さい)		にくじゃが きゅうりのすのもの むぎちや		あじのむにえる まろくにそてー わかめすーぶ おれんじ (3~5さい)		ちゅうかどん かほちやのみるくに むぎちや			
おやつ	ぎゅうにゅう おいなりさん		ぎゅうにゅう ちーずさんど		ぎゅうにゅう おにおんぶれっど		ぎゅうにゅう ぼつごーん		ぎゅうにゅう こんぶおにぎり			
エネルギー	356(436)	352(460)	376(489)	331(420)	356(478)							
たんぱく質	21.3(17.9)	21.1(20.9)	15.9(16.8)	16.4(16.5)	15.7(16.7)							
脂質	18.0(14.2)	17.5(16.6)	15.5(15.1)	17.9(16.1)	14.5(13.6)							
塩分	1.2(0.9)	2.0(1.6)	1.3(1.0)	1.2(0.9)	0.9(0.8)							
	<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10 麺の日</b>		<b>11 山の日</b>		<b>12</b>		<b>13 お弁当の日</b>	
おやつ	ぎゅうにゅう・ととちゃんせんべい	さけ、あぶら、ごま／ひじき、さつまいも、にんじん、ちくわ、あぶら／だいこん、こまつな、もめんどろふ、あぶらあげ／しそふりかけ	ぎゅうにゅう・ばなな	もめんどうふ、ペーこん、たまねぎ、ぐりんびーす、こーんかん、ばたー、きゅうにゅう、こめこ、ばんこ、とろけるちーず／とまと、きゅうり、さーれたす、かつおぶし／かつわかめ、にんじん、ねぎ／しよぼん、まーがりん、すりごま	むぎちや・しょうゆせんべい	ほしうどん、ぶたひきに、たまねぎ、にんじん、こーんかん、ほしいたけ、ごまあぶら、しょうが／きゅうり、しおこんぶ			むぎちや・くらっかー	とりもにく、にんにく、かれーこ／こーんかん、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、あぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、ねぎ、かつわかめ／かつおぶし、ごま、ごまあぶら	お弁当の日 ※昼食に麦茶がです	
主食	ごはん		ごはん		ひやしにくみそうどん きゅうりのあさづけ すいか むぎちや				ごはん			
副食	さけのごまつりやき ひじきとさつまいものいりにみそしる		とうふのぐらたん とまとさらだ わかめすーぶ ばなな (3~5さい)		じよあ しろぶどう ぱりぱりほてと				とりにくのかれーふうみやき やさしいため みそしる			
おやつ	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう ごまとーすと		ぎゅうにゅう ぱりぱりほてと				ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり			
エネルギー	345(451)	371(483)	384(317)	366(421)								
たんぱく質	20.0(20.1)	15.4(16.8)	16.9(13.9)	19.4(16.7)								
脂質	14.0(13.4)	17.3(16.6)	8.8(6.4)	19.0(14.5)								
塩分	1.5(1.2)	1.4(1.2)	3.3(2.4)	1.2(0.9)								
	<b>15 完全給食</b>		<b>16 完全給食</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19 お誕生会・食育の日</b>		<b>20</b>	
おやつ	ぎゅうにゅう・やきがし	ほしうどん、とりもにく、にんじん、たまねぎ、こまつな	ぎゅうにゅう・やきがし	すばげてい、ぶたひきに、たまねぎ、にんじん、みーとそーす、こなちーず	むぎちや・すていつちーず	だいたす、ぶたもにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、ばたー、ほーるとまとかん、ばせりこ、／おから、ぶろっごりー、はむ／もちこめ、くろごま	ぎゅうにゅう・びすこ	さけ、ばんこ、こなちーず、ばたー、ばせりこ／きゃべつ、にんじん、ほしぶどう、つなあぶらづけ／ほーるとまとかん、じゃがいも、こねぎ、ばたー／しよぼん、ぶりんえる	ぎゅうにゅう・しおせんべい	ぶたひきに、かんそうだいたす、にんにく、しょうが、あぶら、ばたー、かたくりこ、ちーず／はるさめ、きゅうり、にんじん、はむ、ごまあぶら／ぐりーむこーんかん、こーんかん、たまねぎ、ばたー、かたくりこ／ももかん、ばいんかん、みかんかん、さいだー	ぎゅうにゅう・やきがし	すばげてい、はむ、たまねぎ、にんじん、びーまん、おりーぶおいる、とまとそーす、けちやぶ、こなちーず、ばせりこ、
主食	とりうどん		みーとそーすすばげてい		ごはん		ごはん					
副食	ぎゅうにゅう とまと ばなな		ぎゅうにゅう とまと ばいんかん		ぼーくびーんず おからさらだ むぎちや すていつちーず (3~5さい)		さけのばんごやき きゃべつとつなれーずんさらだ とまとすーぶ					
おやつ	ぎゅうにゅう やきがし		ぎゅうにゅう やきがし		ぎゅうにゅう ごまおはぎ		ぎゅうにゅう ぶりんえるばん					
エネルギー	428(398)	497(448)	391(470)	584(468)								
たんぱく質	20.3(17.7)	22.3(19.2)	19.3(18.4)	21.2(17.7)								
脂質	11.4(11.5)	18.9(16.6)	18.0(15.3)	17.8(15.2)								
塩分	2.8(2.2)	1.5(1.3)	1.3(1.1)	1.7(1.3)								

- ★ 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ひます。)
- ★ 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 8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
	22		23		24		25		26		27	
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		むぎちや・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・すていっくちーず		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん	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/きやべつ、かつわかめ、もめんどうふ、あぶらあげ/さけふれーく	ごはん	ちくわ、あおのり、こめこ、あぶら、かれーこ/にんじん、ごぼう、しらたき、ぶたかたろーず、ごまあぶら、ごま、きやべつ、もめんどうふ、あぶらあげ、かつわかめ/かぼちゃ、こめこ、きなこ	ごはん	あかうおのてりやき	ごはん	とりもにく、すりごま/ほうれんそう、もやし、ごまあぶら/ほししいたけ、えのきたけ、しめじ、パーこん、こねぎ/こむぎこ、パーきんぐぼうだー、かるびす	かれーうどん	
副食	さばのしおやき なすのみそいため みそしる	さば/なす、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、あぶら、しょうが	きやべつとわかめのごますあえ みそしる ばなな (3~5さい)	きやべつ、かつわかめ、みかんかん、ごま/じゃがいも、こまつな、あぶらあげ、ねぎ/しよぼん、ぶるーべりーじゃむ	ちくわのいそべやき きんぴらごぼう みそしる	きりほしだいこんのうまに とうふのすましじる おれんじ (3~5さい)	あかうおのてりやき きりほしだいこんのうまに とうふのすましじる おれんじ (3~5さい)	とりにくのごまみそやき きのこすーぶ すていっくちーず (3~5さい)	とりにくのごまみそやき ほうれんそうともやしのしおなむる きのこすーぶ すていっくちーず (3~5さい)	とりにく、すりごま/ほうれんそう、もやし、ごまあぶら/ほししいたけ、えのきたけ、しめじ、パーこん、こねぎ/こむぎこ、パーきんぐぼうだー、かるびす	とまと ぎゅうにゅう おれんじ	ほしうどん、とりもにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、かれーらう、かたくりこ
おやつ	ぎゅうにゅう さけおにぎり	ぎゅうにゅう さけおにぎり	ぎゅうにゅう ぶるーべりーじゃむさんど	ぎゅうにゅう かぼちゃもち	ぎゅうにゅう かぼちゃもち	ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり	ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり	ぎゅうにゅう かるびすむしぼん	じよあ しろぶどう やきがし			
エネルギー	340(452)		328(435)		401(472)		308(410)		338(412)		405(373)	
たんぱく質	21.8(21.6)		15.9(16.6)		15.1(14.1)		18.6(18.6)		19.9(17.9)		20.4(18.7)	
脂質	18.5(17.0)		14.1(13.4)		20.6(15.5)		12.5(12.4)		19.6(15.8)		8.7(9.0)	
塩分	1.2(1.0)		1.5(1.2)		1.5(1.2)		1.6(1.2)		1.3(1.1)		2.5(1.9)	

	29	食材料名	30	食材料名	31	食材料名
おやつ	むぎちや・みにぼんござかな		ぎゅうにゅう・ばなな	たまねぎ、あぶら、ひじき、もめんどうふ、つなみず、すきみみるく、ぼんこ、あぶら、おりーぶおいる/すばげてい、はむ、きゅうり、にんじん/れたす、パーこん/しよぼん、つなあぶらづけ、たまねぎ、とけるちーず	ぎゅうにゅう・びすこ	ぶたかたろーず、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、あぶら、ごま/ぶろこりー、にんじん、ちくわ、れもんかじゅう/かぼちゃ、なす、あぶらあげ/ほつとけーきみつす、しらためこ、とけるちーず
主食	ごはん		ごはん	たまねぎ、あぶら、ひじき、もめんどうふ、つなみず、すきみみるく、ぼんこ、あぶら、おりーぶおいる/すばげてい、はむ、きゅうり、にんじん/れたす、パーこん/しよぼん、つなあぶらづけ、たまねぎ、とけるちーず	ごはん	ぶたかたろーず、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、あぶら、ごま/ぶろこりー、にんじん、ちくわ、れもんかじゅう/かぼちゃ、なす、あぶらあげ/ほつとけーきみつす、しらためこ、とけるちーず
副食	たらちーずやき はるさめとびーまんほそぎりため みそしる	たら、とけるちーず/ぶたももにく、かたくりこ、びーまん、にんじん、はるさめ、あぶら、かたくりこ/たまねぎ、かつわかめ、もめんどうふ、あぶらあげ、うめほし、ごま	とうふのはんぱーぐ すばげていさらだ れたすとパーこんのすーぶ ばなな (3~5さい)	たまねぎ、あぶら、ひじき、もめんどうふ、つなみず、すきみみるく、ぼんこ、あぶら、おりーぶおいる/すばげてい、はむ、きゅうり、にんじん/れたす、パーこん/しよぼん、つなあぶらづけ、たまねぎ、とけるちーず	ぶたかたろーず、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、あぶら、ごま/ぶろこりー、にんじん、ちくわ、れもんかじゅう/かぼちゃ、なす、あぶらあげ/ほつとけーきみつす、しらためこ、とけるちーず	
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり	ぎゅうにゅう うめおにぎり	ぎゅうにゅう びざとーすと	たまねぎ、あぶら、ひじき、もめんどうふ、つなみず、すきみみるく、ぼんこ、あぶら、おりーぶおいる/すばげてい、はむ、きゅうり、にんじん/れたす、パーこん/しよぼん、つなあぶらづけ、たまねぎ、とけるちーず	ぎゅうにゅう ぼんでけーじよ (もちもちちーずぼん)	ぶたかたろーず、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、あぶら、ごま/ぶろこりー、にんじん、ちくわ、れもんかじゅう/かぼちゃ、なす、あぶらあげ/ほつとけーきみつす、しらためこ、とけるちーず
エネルギー	339(434)		331(448)		365(511)	
たんぱく質	23.5(19.9)		17.9(18.8)		19.8(20.8)	
脂質	14.4(12.4)		14.7(14.6)		19.6(19.2)	
塩分	1.6(1.4)		2.4(1.9)		1.6(1.4)	





### 人気メニューの紹介《松風焼き》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

鶏ひき肉 120g	味噌 大さじ1
木綿豆腐 60g	酒 小さじ1
玉葱 1/4個	みりん 小さじ1
片栗粉 大さじ1	
	青のり 適量

白胡麻 小さじ1  
油 小さじ1



★作り方

- ①豆腐は水切りをし、手で潰しておく
- ②玉葱はみじん切りにする
- ③①、②、鶏ひき肉、片栗粉、調味料をいれてよくこねる
- ④オープンシートを敷いた鉄板に③をのせ、約1cmの厚さになるよう平らに(四角く)伸ばし、表面に油を塗って白胡麻を全体にふりかける
- ⑤180℃に予熱しておいたオーブンで約20分焼く
- ⑥人数分に(四角く)切って、青のりをふりかければできあがり!

※給食ではオーブンで加熱しますが、ハンバーグのように、フライパンで焼いても作れます!

★ 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です。)

★ 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。

