

2022年 9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													1	ぎゅうにゅう・おれんじ	2	ぎゅうにゅう・しおせんべい	3	ぎゅうにゅう・やきがし
主食													ごはん	ごはん	ごはん			
副食													さけのさいきょうやき かみかみさらだ ふのすましじる おれんじ (3~5さい)	さけ、ごまあぶら／ごぼう、きゅうり、にんじん、さきいか／きぬごしどろふ、えのきたけ、かつわかめ、やきふ／しおこんぶ	どらいかれー とまとのあえもの むぎちや	ぶたひきにく、かんそうだいず、にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、ぼたー、かれーこ、かれーるう、あぶら／とまと、きゅうり、つなみず／とうもろこし	むぎちや とまと ばなな	すばげてい、ぼたー、たまねぎ、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、ぎゅうにゅう、すらいすちーず、ばせりこ
おやつ													ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう やきがし			
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分													312(444) 19.6(21.7) 11.4(12.0) 1.1(1.3)	307(423) 17.4(17.7) 16.3(14.8) 0.8(0.9)	454(416) 17.2(15.6) 15.5(14.6) 1.1(1.3)			
5	ぎゅうにゅう・ととちゃんせんべい	6	ぎゅうにゅう・ばなな	7	むぎちや・しょうゆせんべい	8	むぎちや・すていつちーず	9	おたんじょうかい ぎゅうにゅう・びすけつと	10	ぎゅうにゅう・やきがし							
おやつ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん								
副食	あかうおのにざかな じゃがいものせんぎりいため みそじる	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、だいにん、ねぎ／にんじん、くろごま	まーぼーどろふ ぶろつこりーとこのごまあえ れたすのすーぶ ばなな (3~5さい)	かかれーふうみ にくじゃが きやべつつなれーずんさらだ むぎちや	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、ぐりんびーす／きやべつ、にんじん、ほしごどろふ、つなあぶらづけ／ほつとけーきみつす、ぼたー、くろごま	たら、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、しめじ、びーまん、しょうが、にんにく、あぶら、かたくりこ／とりさき、きゅうり、こーんかん、すりごま／もめんどうふ、なめこ、こねぎ／くろごま	むぎちや・すていつちーず	むぎちや・すていつちーず	むぎちや・すていつちーず	むぎちや・すていつちーず								
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 きなこーすと	ぎゅうにゅう すこーん	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり								
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	328(466) 15.7(17.5) 9.3(10.2) 1.3(1.5)	350(458) 18.9(19.0) 19.1(17.7) 1.4(1.8)	358(413) 13.9(12.7) 16.3(12.1) 0.7(0.9)	349(461) 22.3(21.8) 14.4(15.2) 1.7(1.6)	349(461) 22.3(21.8) 14.4(15.2) 1.7(1.6)	349(461) 22.3(21.8) 14.4(15.2) 1.7(1.6)	349(461) 22.3(21.8) 14.4(15.2) 1.7(1.6)	349(461) 22.3(21.8) 14.4(15.2) 1.7(1.6)	349(461) 22.3(21.8) 14.4(15.2) 1.7(1.6)	349(461) 22.3(21.8) 14.4(15.2) 1.7(1.6)								
12	むぎちや・みにぼん ござかな	13	ぎゅうにゅう・おれんじ	14	めんひ ぎゅうにゅう・びすけつと	15	ぎゅうにゅう・ばなな	16	ぎゅうにゅう・しおせんべい	17	ぎゅうにゅう・やきがし							
おやつ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん								
副食	さばのかれーふうみやき なすとひきにくのみそいため みそじる	ぶたひきにく、やきどろふ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、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／しょくばん、いちご、じゃむ	うめふうみしおらーめん ほてとどろつこりーのちーずやき みにせりー むぎちや	かじきのわふうばんごやき きやべつとこーんのさらだ けんちんじる ばなな (3~5さい)	かじき、ばんこ、あぶら／きやべつ、にんじん、きゅうり、こーんかん、あぶら／とりももにく、たいにん、にんじん、ごぼう、しめじ、もめんどうふ、ねぎ、ごまあぶら／くろごま、さけ	かじき、ばんこ、あぶら／きやべつ、にんじん、きゅうり、こーんかん、あぶら／とりももにく、たいにん、にんじん、ごぼう、しめじ、もめんどうふ、ねぎ、ごまあぶら／くろごま、さけ	かじき、ばんこ、あぶら／きやべつ、にんじん、きゅうり、こーんかん、あぶら／とりももにく、たいにん、にんじん、ごぼう、しめじ、もめんどうふ、ねぎ、ごまあぶら／くろごま、さけ	かじき、ばんこ、あぶら／きやべつ、にんじん、きゅうり、こーんかん、あぶら／とりももにく、たいにん、にんじん、ごぼう、しめじ、もめんどうふ、ねぎ、ごまあぶら／くろごま、さけ	かじき、ばんこ、あぶら／きやべつ、にんじん、きゅうり、こーんかん、あぶら／とりももにく、たいにん、にんじん、ごぼう、しめじ、もめんどうふ、ねぎ、ごまあぶら／くろごま、さけ	かじき、ばんこ、あぶら／きやべつ、にんじん、きゅうり、こーんかん、あぶら／とりももにく、たいにん、にんじん、ごぼう、しめじ、もめんどうふ、ねぎ、ごまあぶら／くろごま、さけ								
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう すこーん	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり								
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	369(429) 18.7(16.0) 19.9(15.8) 1.0(1.3)	349(447) 19.5(19.2) 15.8(14.7) 1.1(1.4)	426(424) 24.2(22.0) 5.8(7.9) 1.5(1.8)	366(471) 22.8(21.7) 14.9(13.9) 0.8(1.0)	366(471) 22.8(21.7) 14.9(13.9) 0.8(1.0)	366(471) 22.8(21.7) 14.9(13.9) 0.8(1.0)	366(471) 22.8(21.7) 14.9(13.9) 0.8(1.0)	366(471) 22.8(21.7) 14.9(13.9) 0.8(1.0)	366(471) 22.8(21.7) 14.9(13.9) 0.8(1.0)	366(471) 22.8(21.7) 14.9(13.9) 0.8(1.0)								

- ★ 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。



2022年 9月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	19	けいろうのひ	20		21		22		23	しゅうぶんのひ	24	
おやつ			ぎゅうにゅう・なし		むぎちや・しょうゆせんべい		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		ごはん				すばげていなぼりたん	
副食			いりどうふ きゅうりのすのもの みそしる なし (3~5さい)		ればーのごまそーすからめ かぶときゅうりのさらだ みそしる		さけのごんまよやき ぶろっごりーとにんじんのさらだ みそしる すていっくちーず (3~5さい)				むぎちや とまと ぎゅうにゅう	
おやつ			ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと		ぎゅうにゅう げんまいふれーくすなっく		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 やきがし	
エネルギー			312(402)		358(439)		346(428)				487(453)	
たんぱく質			15.3(15.7)		19.7(17.1)		21.5(19.2)		20.4(18.9)			
脂質	15.1(13.9)		17.6(13.8)		15.7(13.3)		10.4(10.4)					
塩分	1.2(1.5)		1.2(1.4)		1.1(1.4)		0.9(1.0)					
おやつ	むぎちや・みにぼん ござかな		ぎゅうにゅう・ぱなな		ぎゅうにゅう・びすけつと		ぎゅうにゅう・なし				ぎゅうにゅう・しおせんべい	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん				ごはん	
副食	ぶたにくのうめしょうがやき まかにさらだ とまと むぎちや		あじのむにえる はむとやさいの5しよくさらだ みそしる ぱなな (3~5さい)		とうふのちゅうかいため おかからだ わかめすーぷ		さばのしおやき ひじきのもの みそしる なし (3~5さい)				ちりごんかん かぼちやのさつぱりさらだ ぎゅうにゅう	
おやつ	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう ごんちーずとーすと		ぎゅうにゅう ぱいんけーき		ぎゅうにゅう きなこおはぎ				むぎちや ふる一つよーぐると	
エネルギー	332(417)		333(444)		321(476)		347(443)				345(462)	
たんぱく質	14.2(13.3)		20.9(20.4)		14.5(16.3)		19.8(19.4)		15.5(17.1)			
脂質	15.8(13.4)		15.5(15.0)		15.9(16.1)		16.8(15.6)		13.9(13.8)			
塩分	0.7(0.8)		1.2(1.4)		1.0(1.1)		0.9(1.1)		0.7(0.7)			



人気メニューの紹介<<肉豆腐>>
★材料(子ども3人分=大人2人分)
 豚ひき肉 100g
 おろし生姜 少々
 玉葱 1/4個
 焼き豆腐 1/2丁
 長葱 1/2本
 えのきだけ 1/3袋
 醤油 小さじ2
 砂糖 小さじ2
 みりん 小さじ1
 油 小さじ1

★作り方
 ①玉葱は半分の長さの薄切り、長葱は斜め切り、えのきは2cmの長さに切る
 ②焼き豆腐は食べやすい大きさに切る
 ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉・おろし生姜を入れ、パラパラになるまで炒める
 ④①の玉葱・長葱・えのきを加えてさらに炒める
 ⑤野菜がしんなりしたら、合わせ調味料・②の焼き豆腐を加えて弱火で煮込む
 (野菜から水分が出ますが、水分が足りない場合は適量の水を加える)
 ⑥焼き豆腐に味が染みたらできがり!
 ※白菜などお好みの野菜を加えても美味しく召し上がれます!
 長葱は辛味があるため、給食ではしっかりと加熱をしますが、風味を出したい場合は仕上げ前に軽く加熱をしてください!!



★ 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。

