

# 2022年 10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					
おやつ 主食							1				
副食							ぎゅうにゅう・やきがし こーんわかめうどん ぎゅうにゅう とまと ばなな	ほしうどん、とりも もにく、きやべつ、 にんじん、かつと わかめ、こーんか ん、こねぎ			
おやつ							ぎゅうにゅう やきがし				
エネルギー たんぱく質							445(409)				
脂質							19.0(16.9)				
塩分	16.7(15.4) 2.5(2.0)										
3	ぎゅうにゅう・とつちやんせんべい	4	ぎゅうにゅう・りんご	5	むぎちや・すていつくちーず	6	ぎゅうにゅう・びすけつと	7	むぎちや・しようせんべい	8	
おやつ 主食	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	たらのぼんごやき まぜどあんさらだ とうにゅうすーぶ	いりどうふ こまつなのおかかえ みそしる りんご (3~5さい)	はやしらいす ぶろっこりーとちきんさらだ むぎちや すていつくちーず (3~5さい)	あかうおのにざかな ほうれんそうのしらあえ みそしる	あかうお、しょう が/ほうれんそ う、にんじん、も めんどうふ、ちく わ、すりごま/ じゃがいも、にん じん、しめじ、あ ぶらあげ/かつ おふし、ごま、ご まあぶら	ちゅうかどん きゅうりのあさづけ ぎゅうにゅう	はくさい、ねぎ、 たけのこ、にんじ ん、しいたけ、く ろきくらげ、ぶた かたろーす、しょ うが、にんにく、ご まあぶら、かたく り/きゅうり、し おこんぶ、つなみ ずに/こむぎこ、 ペーキンばう だー、ばたー、こ なちーず、くらご ま				
おやつ	ぎゅうにゅう おいなりさん	ぎゅうにゅう きなこーすと	ぎゅうにゅう ふかしいも	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 ちーずとごまのてづくりらっかー						
エネルギー	371(482)	313(423)	362(409)	327(468)	330(408)						
たんぱく質	21.2(21.0)	19.6(19.3)	18.5(16.4)	20.2(20.1)	17.5(14.6)						
脂質	16.5(15.0)	13.8(13.6)	17.2(13.9)	13.0(12.6)	19.2(14.9)						
塩分	1.5(1.2)	1.7(1.3)	1.8(1.4)	1.5(1.3)	1.2(1.0)						
10	すぼ一つのひ	11	ぎゅうにゅう・おれんじ	12	めんこのひ	13	ぎゅうにゅう・しおせんべい	14	ぎゅうにゅう・なし	15	ぎゅうにゅう・やきがし
おやつ 主食		ごはん	ごはん	なすのすばけてい	なすのすばけてい	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	きのごすばけてい	
副食		とうふととりにくのなげつと きりぼしだいごんのさらだ わかめすーぶ おれんじ (3~5さい)	とりひきにく、もめ んどうふ、たまね ぎ、しょうが、に んにく、かたくり こ、あぶら/きり ぼしだいごん、 きゅうり、にんじ ん、つなみずに、 すりごま/かつと わかめ、きぬごし どうふ、ねぎ/ しよぼん、いち ごじゃむ	やさいすていつく むぎちや ばいんかん	すばけてい、お りーぶおいる、ぶ たひきにく、たま ねぎ、にんじん、 にんにく、みーと そーす、なす、ば せりこ、こなちー ず/きゅうり、だ いごん	さばのかれーこ、 こむぎこ、あぶら /さつまいも、ひ じき、にんじん、 あぶらあげ、ちく わ/だいごん、 かつとわかめ、ね ぎ/うめほし	とりもにく、まー まれーどやむ、 かたくりこ/きや べつ、にんじん、 こーんかん/だ いごん、なめこ、 もめんどうふ、あ ぶらあげ/かぼ ちや、ほしぶどう、 きなこ	きのごすばけてい ぎゅうにゅう とまと おれんじ	すばけてい、ば たー、あぶら、に んじん、たまね ぎ、ペーこん、つ なみずに、しめ じ、えのきたけ、 にんにく		
おやつ		ぎゅうにゅう じゃむさんど	じゃあ すとろべりー ぱりぱりほてと	ぎゅうにゅう うめおにぎり	ぎゅうにゅう かぼちやのきなこがけ						
エネルギー		330(433)	460(434)	339(473)	344(439)						
たんぱく質		17.3(17.6)	18.5(17.7)	17.4(18.5)	18.7(18.4)						
脂質		16.4(15.0)	10.5(11.2)	15.2(14.5)	18.7(16.5)						
塩分		1.1(0.9)	1.0(0.9)	1.9(1.6)	1.0(0.7)						

- ★ 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 10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
	17		18		19	しよくいくのひ	20		21	おたんじょうかい	22	
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		むぎちや・すていっくちーず		むぎちや・みにぼんござかな		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		さけのうめみそやき ごはんのいために ぐだくさんみそしる	おほけちゃんのぼたーちきんかれー さつまいもまよさらだ きのこすーぷ みにせりー		かれーうどん ぎゅうにゅう とまと ばいんかん
副食	あじのかおりやき やさしいため みそしる	あじ、おろしにんにく、かたくりこ、あぶら／きゃべつ、もやし、にんじん、びーまん、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、えのきたけ、だいこん／ごま、さけ	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／もやし、かつとわかめ、ごま／ふ、えのきたけ、ねぎ／しよぼん、まーがりん、こむぎこ	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／もやし、かつとわかめ、ごま／ふ、えのきたけ、ねぎ／しよぼん、まーがりん、こむぎこ	もめんどうふ、とりひきにく、さつまいも、ひじき、しょうが、かたくりこ／きゃべつ、にんじん、ごま、あおのり、ごまあぶら、じゃがいも、かつとわかめ、ねぎ／もちごめ、すりごま		さけのうめみそやき ごはんのいために ぐだくさんみそしる	さけ、だいず、きざみこんぶ、にんじん、しらたき、しょうが、ごまあぶら／もめんどうふ、ぶたばら、はくさい、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ねぎ／ほったけーきみつくす、すきむみるく、すりごま、ばたー	おほけちゃんのぼたーちきんかれー さつまいもまよさらだ きのこすーぷ みにせりー	とりもも、たまねぎ、おろしにんにく、ほーるとまと、かれーらう、あぶら、ばたー、やきのり／かほちや、きゅうり、はむ、ごーんかん／えのきたけ、しめじ、ペーこん、こねぎ／とうにゅう、こめこ、ばいんかん、みかんかん、ももかん		ほしうどん、とりにく、にんじん、たまねぎ、ごまつな、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 めろんぱんふうとーすと		ぎゅうにゅう ごまおほぎ		ぎゅうにゅう ごますきむしぱん		むぎちや ふるーつとうにゅうくりーむあえ		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	307(438)		326(433)		320(386)		384(435)		508(416)		430(404)	
たんぱく質	19.5(19.8)		15.0(15.8)		15.7(14.0)		26.3(22.7)		16.9(13.0)		18.9(16.9)	
脂質	13.9(13.3)		15.2(14.5)		12.5(9.4)		19.4(15.9)		14.2(11.5)		13.1(13.1)	
塩分	1.2(1.0)		1.8(1.5)		1.0(0.8)		x		1.8(1.4)		2.3(1.8)	
	24		25		26		27		28		29	
おやつ	むぎちや・みにぼんござかな		ぎゅうにゅう・りんご		ぎゅうにゅう・びすこ		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・しおせんべい		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		みーとそーすすばげてい	
副食	たらのごもとろみに こふきいも みそしる	たら、こめこ、あぶら、びーまん、たまねぎ、にんじん、かたくりこ／じゃがいも、ばたー、ばせりこ／もやし、あぶらあげ、かつとわかめ、こねぎ	もめんどうふ、ぶたかたろーす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが、かたくりこ／はくさい、にんじん、ごまあぶら／かほちや、あぶらあげ、ねぎ／しよぼん、ぶりにえる	ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、びーまん、あぶら、かれーこ／きゅうり、かつとわかめ、みかんかん、ごま／ふ、なす、こねぎ／しおこんぶ	ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、びーまん、あぶら、かれーこ／きゅうり、かつとわかめ、みかんかん、ごま／ふ、なす、こねぎ／しおこんぶ		あかうおのてりやき だいこんとあげのにも みそしる	あかうお、あぶら／だいこん、にんじん、あぶらあげ／もめんどうふ、じゃがいも、しめじ、かつとわかめ／こむぎこ、とけるちーず、きゃべつ、あぶら、あおのり、かつおぶし	とりももにく、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、ばぶりが、ほーるとまと、おろしにんにく、ばたー／すばげてい、おりーぶおいる、はむ、きゅうり、にんじん／さつまいも、こめこ、とうにゅう、ごま	みーとそーすすばげてい ぎゅうにゅう とまと ばなな	すばげてい、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、みーとそーす、こなちーず	
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう ぶりにえるぱん		ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう ちーずおこのみやき		ぎゅうにゅう すいーとぼてと		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	326(437)		317(406)		324(477)		324(425)		390(477)		507(481)	
たんぱく質	15.9(15.2)		16.2(16.2)		14.5(16.2)		21.2(20.3)		16.0(16.5)		23.9(21.8)	
脂質	9.1(8.3)		13.2(12.5)		15.1(15.0)		16.6(15.6)		19.4(16.9)		14.6(13.6)	
塩分	1.6(1.3)		1.3(1.0)		1.3(1.1)		1.8(1.4)		1.3((1.1)		1.5(1.4)	



### 人気メニューの紹介

## 《豆腐と鶏肉のナゲット》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

鶏ひき肉 100g おろし生姜 少々  
木綿豆腐 100g おろしにんにく 少々  
玉葱 30g 塩 少々  
片栗粉 大さじ2

油 小さじ1

★作り方

- ①オーブンは180℃に予熱をし、天板にオープンシートをしいておく
- ②豆腐は水切りをし、ポウルに入れ、手でつぶしておく
- ③玉葱はみじん切りにする
- ④②に③・鶏ひき肉・生姜・にんにく・塩・片栗粉を加えてこねる
- ⑤④を9等分(3個×3人)にし、小判形に丸め天板に並べる
- ⑥表面に油を塗り、予熱していたオーブンで約15分焼く

※お好みでケチャップをつけ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。

