

# 2022年 11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						
			1		2		3	文化の日	4		5							
おやつ			ぎゅうにゅう・ばなな	かんそうだいず、とりももにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほーるとまと、とまとびゆーれ、あぶら、ばたー、ぼせりこ／はむ、きゅうり、きゃべつ、こーんかん、おりーぶおいる／しよぼはん、つなあぶらづけ	むぎちや・しょうゆせんべい	ぶたももにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、ぐりん、びーす／ぶろっこりー、とりささみ、もめんどうふ、すりごま／さつまいも		むぎちや・みにぼんござかな	ちくわ、あおのり、こめ、あぶら／にんじん、ごぼう、しらたき、ぶたかたろーす、ごまあぶら、ごま／きゃべつ、もめんどうふ、あぶらあげ、かつわかめ／まかろに、きなこ	ぎゅうにゅう・やきがし	ほしうどん、とりももにく、にんじん、たまねぎ、こまつな							
主食		ごはん	ごはん		ごはん			ごはん		ごはん								
副食		ちきんびーんず はむとやさいのごしよくらだ むぎちや ばなな (3~5さい)	にくじゃが ぶろっこりーのしらあえ むぎちや		むぎちや			きゅうにゅう ふかしいも		きゅうにゅう ふかしいも		きゅうにゅう まかろにきなこ	きゅうにゅう やきがし					
おやつ		ぎゅうにゅう つなさんど	ぎゅうにゅう ふかしいも		ぎゅうにゅう ふかしいも			ぎゅうにゅう ふかしいも		ぎゅうにゅう まかろにきなこ		ぎゅうにゅう まかろにきなこ	ぎゅうにゅう やきがし					
エネルギー		361(481)	330(401)		330(401)			330(401)		330(401)		330(401)	330(401)	330(401)	330(401)	330(401)	330(401)	330(401)
たんぱく質		19.0(19.7)	19.0(16.8)		19.0(16.8)			19.0(16.8)		19.0(16.8)		19.0(16.8)	19.0(16.8)	19.0(16.8)	19.0(16.8)	19.0(16.8)	19.0(16.8)	19.0(16.8)
脂質	16.4(16.8)	11.7(9.1)	11.7(9.1)	11.7(9.1)	11.7(9.1)	11.7(9.1)	11.7(9.1)	11.7(9.1)	11.7(9.1)	11.7(9.1)	11.7(9.1)	11.7(9.1)						
塩分	1.2(1.1)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)						
	7		8		9		10		11		12							
おやつ	むぎちや・みにぼんござかな	あじ、にんにく、かたくりこ、あぶら／はくさい、にんじん、ちくわ、すりごま／さつまいも、しめじ、こねぎ／いなりのかわ	ぎゅうにゅう・とつちやんせんべい	ほしちゅうかめん、ぶたかたろーす、かにかまぼこ、きゃべつ、たまねぎ、もやし、にんじん、くろさくらげ、ごまあぶら／じゃがいも、きゅうり、ちーず、はむ	ぎゅうにゅう・びすけつと	とりももにく、にんにく／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／ほっとけーきみつす、しらたまこ、びぎょうちーず	ぎゅうにゅう・しおせんべい	もめんどうふ、ぶたひきこ、たまねぎ、ごまあぶら、かたくりこ／もやし、にんじん、かつわかめ、ごまあぶら、ごま／じゃがいも、たまねぎ／うめほし、ごま	ぎゅうにゅう・おれんじ	さば、しょうが／ぶたばら、だいこん、にんじん、ごぼう、いたこん／やく、あぶら／もめんどうふ、なす、たまねぎ／こむぎこ、ペーキン／ぼらだー、かるびす	ぎゅうにゅう・やきがし	すばげいてい、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		ちゃんぼんらーめん ませどあんさらだ むぎちや みかん		ごはん		おべんとうのひ ※昼食に麦茶がでます ※つぼみ組(離乳食)は通常どお給食がでます		ごはん		ごはん							
副食	あじのかおりやき はくさいのごますあえ みそしる		じよあ ばりばりぼてと		ぶたにくのカレー風味焼き やさしいため みそしる		おべんとうのひ		さばのしょうがやき こんさいとぶたにくのみそに みそしる おれんじ (3~5さい)		さばのしょうがやき こんさいとぶたにくのみそに みそしる おれんじ (3~5さい)		すばげいていなぼりたん ぎゅうにゅう とまと ばいんかん					
おやつ	ぎゅうにゅう おいなりさん		じよあ ばりばりぼてと		ぎゅうにゅう ぼんでけーじよ		ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう かるびすむしばん		ぎゅうにゅう かるびすむしばん		ぎゅうにゅう やきがし					
エネルギー	329(439)		419(393)		350(501)		350(501)		350(501)		350(501)		350(501)	350(501)	350(501)	350(501)	350(501)	350(501)
たんぱく質	17.6(16.4)		18.6(17.8)		20.5(21.3)		20.5(21.3)		20.5(21.3)		20.5(21.3)		20.5(21.3)	20.5(21.3)	20.5(21.3)	20.5(21.3)	20.5(21.3)	20.5(21.3)
脂質	12.0(11.1)	9.8(9.8)	20.1(19.6)	20.1(19.6)	20.1(19.6)	20.1(19.6)	20.1(19.6)	20.1(19.6)	20.1(19.6)	20.1(19.6)	20.1(19.6)	20.1(19.6)						
塩分	1.3(1.1)	1.9(1.5)	1.3(1.2)	1.3(1.2)	1.3(1.2)	1.3(1.2)	1.3(1.2)	1.3(1.2)	1.3(1.2)	1.3(1.2)	1.3(1.2)	1.3(1.2)						
	14		15		16		17		18		19							
おやつ	ぎゅうにゅう・とつちやんせんべい	さけ、こむぎこ、あぶら、まーがりん、ぐりーむこーん、こなちーず／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／もめんどうふ、じゃがいも、ねぎ、かつわかめ／くろごま	ぎゅうにゅう・りんご	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、とうにゅう、こめ、ぼんこ、とろけるちーず／とりささみ、きゅうり、あぶら、ごま／かつわかめ、にんじん、ねぎ／しよぼはん、まーがりん、きなこ	むぎちや・みにぼんござかな	ぶたればー、しょうが、かたくりこ、かんそうだいず、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、ごま／ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん、ごまあぶら／だいこん、あぶらあげ、かつわかめ／さけふれーく	むぎちや・すていつちーず	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、おろししょうが、おろしにんにく、あぶら、かたくりこ／ごまつな、かにかまぼこ、かつおぶし／もめんどうふ、なめこ、こねぎ／ほっとけーきみつす、ペーこん	ぎゅうにゅう・びすけつと	もちごめ、こんぶ、ぐりのかろに、くろごま、やきのり／ひじき、もめんどうふ、たまねぎ、ぶたひきこ、なつめぐ、かたくりこ、あぶら／りーふれたす／とりももにく、さつまいも、はくさい、あぶらあげ、ねぎ／ぼなな、ほいつぶくりーむ、げんまいふれーく、ちよこすぶれー	ぎゅうにゅう・やきがし	ほしうどん、とりももにく、きゃべつ、にんじん、かたくわかめ、こーんかん、こねぎ						
主食	ごはん		ごはん		ごはん		おべんとうのひ		ごはん		ごはん							
副食	さけのこーんくりーむやき はるさめとびーまんのほそぎりいため みそしる		とうぶぐらたん きゅうりとささみのごまさらだ わかめすーぶ りんご (3~5さい)		れぼーとだいずのけちやつぶに ほうれんそうのなむる みそしる		おべんとうのひ		たら ごまつなのおかかえ みそしる すていつちーず (3~5さい)		たら ごまつなのおかかえ みそしる すていつちーず (3~5さい)		くりおにぎり みーとろーふ つけあわせ(れたす) さつまじる みにせりー					
おやつ	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり		ぎゅうにゅう きなことーすと		ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう おにおんぶれつど		ぎゅうにゅう おにおんぶれつど		ぎゅうにゅう おにおんぶれつど		むぎちや ばななばふえ					
エネルギー	384(496)		382(480)		345(436)		345(436)		345(436)		345(436)		345(436)	345(436)	345(436)	345(436)	345(436)	345(436)
たんぱく質	23.4(22.8)		18.0(18.4)		19.0(17.0)		19.0(17.0)		19.0(17.0)		19.0(17.0)		19.0(17.0)	19.0(17.0)	19.0(17.0)	19.0(17.0)	19.0(17.0)	19.0(17.0)
脂質	16.3(15.2)	21.4(19.6)	14.7(12.3)	14.7(12.3)	14.7(12.3)	14.7(12.3)	14.7(12.3)	14.7(12.3)	14.7(12.3)	14.7(12.3)	14.7(12.3)	14.7(12.3)						
塩分	1.2(1.1)	1.5(1.2)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)	1.0(0.8)						

- ★ 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 11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
	21			22			23	勤労感謝の日		24			25			26		
おやつ	むぎちや・みにほんごさかな		あかうお、あぶら／ひじき、かんそう、うだいず、にんじん、びーまん、ごぼう、あぶらあげ、あぶら／はくさい、えのきたけ、ねぎ、きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう・おれんじ			ぎゅうにゅう・びすけつと		さば／おから、しらたき、ねぎ、ちくわ、にんじん、ほししいたけ、あぶら、ごまあぶら／もやし、あぶらあげ、かつわかめ／くろごま	ぎゅうにゅう・りんご		とりももにく、かたくりこ、あぶら、しょうが、かたくりこ／きゃべつ、にんじん、ごま、あおのり／くりむごん、ごんかん、たまねぎ、きぬごしどうふ／しよぼん、ぶりんえる	ぎゅうにゅう・やきがし		すばげてい、ばたー、たまねぎ、きゃべつ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、ペーこん、にんにく、おりーぶおいる、すらいすちーず、ばせりこ			
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
副食	あかうおのてりやき ひじきとだいずのいりに すましじる			とうふのうまに まかろにさらだ みそしる おれんじ (3～5さい)			さばのしおやき おからのいりに みそしる			とりにくのてりつけ きゃべつのにそあえ とうふとごんのすーぶ りんご (3～5さい)			みそくりーむすばげてい むぎちや とまと ばなな					
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち			ぎゅうにゅう びざとーすと			ぎゅうにゅう もみじごはんおにぎり			ぎゅうにゅう ぶりんえるぱん			じよあ やきがし					
エネルギー	334(437)			327(438)			311(473)			363(461)			470(443)					
たんぱく質	20.7(18.5)			19.4(19.7)			17.5(19.0)			18.3(18.4)			18.8(17.7)					
脂質	12.8(11.1)			15.9(15.4)			14.6(15.3)			16.2(15.1)			11.2(10.9)					
塩分	1.5(1.2)		1.6(1.4)		1.5(1.3)		1.9(1.5)		1.3(1.1)									

	28		食材料名	29		食材料名	30		食材料名
	28			29			30		
おやつ	ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい		たら、ばんこ、こなちーず、ばたー、ばせり／ぶろっこりー、ごんかん、あぶら／たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、とりももにく、しちゆーみつす／さつまいも、くろごま	ぎゅうにゅう・なし		ぶたかたるーす、やきどうふ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ／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／しよぼん、いちごじゃむ	むぎちや・しょうゆせんべい		たまねぎ、おろしにんにく、にんじん、ぶたひきにく、かんそうだいず、じゃがいも、とまとじゆーす、あぶら／きゃべつ、にんじん、ごま、あおのり／ほつよけーきみつくす、ばたー、くろごま
主食	ごはん			ごはん			ごはん		
副食	たらのぼんごやき ぶろっこりーとごんのそてー きのこしちゆー			にくどうふ ほうれんそうともやしのしおなむる みそしる なし (3～5さい)			ちりごんかん きゃべつのにそあえ むぎちや		
おやつ	ぎゅうにゅう さつまいもごはんのおにぎり			ぎゅうにゅう じゃむさんど			ぎゅうにゅう くろごまのすごん		
エネルギー	368(492)			337(442)			347(411)		
たんぱく質	21.1(21.4)			17.3(17.7)			15.9(14.4)		
脂質	15.1(14.5)			14.8(14.0)			16.2(12.3)		
塩分	1.3(1.1)		1.6(1.3)		0.8(0.7)				



人気メニューの紹介  
**《味噌クリームスパゲティ》**  
 ★材料(子ども3人分＝大人2人分)  
 スパゲティ 150g  
 バター 3g  
 玉葱 45g  
 キャベツ 45g  
 しめじ 45g  
 えのき 45g  
 まいたけ 45g  
 ペーコン 30g  
 おろしにんにく 少々  
 オリーブオイル 小さじ  
 水 150cc  
 コンソメ 小さじ1  
 味噌 小さじ  
 スライスチーズ 1枚  
 牛乳 150cc  
 パセリ粉

★作り方  
 ①鍋にオリーブオイルをしき、おろしにんにくを入れて火にかける  
 ②①の鍋にペーコン・玉葱・きのこ類・キャベツを加えて炒める  
 しんなりしてきたら、水を加えて煮込み、コンソメ・味噌を加えて煮る  
 火が通ったら牛乳とスライスチーズを入れて煮溶かす  
 ③別の鍋に湯を沸かし、スパゲティをゆでる  
 茹であがった麺にバターをまぶし、深めの皿に盛り付ける  
 ④③に②のスープをかけ、パセリをふりかければできあがり



★ 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。

