

2022年 12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	おたんじょうかい	3	
おやつ							ぎゅうにゅう・しおせんべい		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食							ごはん		びらふ		とりうどん	
副食							さばのごまてりやき ぶたにくとこんぶのいために すましじる	さば、ごま、／ぶ たかたろーす、か んそうだいす、き ざみこんぶ、にん じん、しらたき、 しょうが、ごまあ ぶら／ごまつな、 えのきたけ、あぶ らあげ／かつお ぶし	とうふのつりーはんばーぐ ぶろっごりーのさらだ くりーむこーんのすーぷ みにせりー	べーこん、たまね ぎ、にんじん、ば せりこ／もめんど うふ、つなみず く、すきみむる く、ぼんこ、あぶ ら、おりーぶおい る、ちーず／ぶ ろっごりー、こー んかん／くりーむ こーん、にんじん ／こーんふれー く、ほいつぶくり む、いちご	ぎゅうにゅう とまと ばいんかん	ほしうどん、とり もにく、にんじ ん、たまねぎ、こ まつな
おやつ							ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり		むぎちや いちごばふえ		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー							393(501)		519(455)		431(388)	
たんぱく質							22.6(22.2)		18.3(16.3)		19.6(16.5)	
脂 質							18.8(17.5)		14.1(13.4)		12.5(11.6)	
塩 分							1.5(1.1)		1.9(1.5)		2.5(2.0)	
	5		6	めんのひ	7		8		9		10	
おやつ	むぎちや・みにぼんこごかな		ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい		ぎゅうにゅう・びすこ		ぎゅうにゅう・しおせんべい		ぎゅうにゅう・りんご		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		きのこかれーうどん きやべつのごまあえ むぎちや みかん		ごはん いりどうふ こまつなのおかかあえ みそしる	もめんどうふ、とり ひきにく、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／こま つな、もやし、に んじん、こーんか ん、かつおぶし／ じゃがいも、ね ぎ、あぶらあげ、 かつとわかめ／さ つまいも	おべんとうのひ ※昼食に麦茶がです ※つぼみ組（離乳食）は 通常どおり給食がです	ごはん	とりももにく、すり ごま／だいこん、 にんじん、とりひ きにく、いんげ ん、あぶら、かた くりこ／きぬこし どうふ、はくさい、 えのきたけ、あぶ らあげ／かぼ ちや、ほしぶどう、 きなこ	すばげていなぼりたん とまと ぎゅうにゅう ばなな	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	
副食	かじきのぼんこやき こふきいも みそしる	かじき、ばんこ、 あぶら／じゃがい も、ばたー、ばせ りこ、／だいに ん、えのきたけ、 ねぎ／うめほし、 ごま	ぎゅうにゅう ぱりぱりぼてと		ぎゅうにゅう ふかしいも		ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう かぼちやのきなこがけ		ぎゅうにゅう かぼちやのきなこがけ	
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり											
エネルギー	368(457)		407(354)		324(456)				377(452)		492(458)	
たんぱく質	16.5(15.1)		16.3(14.4)		17.1(17.6)				20.7(19.6)		20.2(18.7)	
脂 質	16.0(13.5)		15.9(14.1)		13.9(14.0)				20.3(17.8)		10.5(10.5)	
塩 分	1.4(1.2)		2.9(2.3)		1.2(1.0)				1.3(1.0)		1.0(0.9)	
	12		13		14		15		16		17	くりすますかい
おやつ	ぎゅうにゅう・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・みかん		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・すていつくちーず			
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 きりぼしだいこんのもの とんじる	さば、たまねぎ、 しょうが／きりぼ しだいこん、あぶ らあげ、ひじき、 にんじん、あぶら ／ぶたかたろー す、はくさい、に んじん、ごぼう、 しらたき、もめん どうふ、ねぎ／こ んぶつくだに	とりひきにく、もめ んどうふ、たまね ぎ、ねぎ、かたくり こ、あぶら／は るさめ、はむ、に んじん、もやし、 こーんかん、ごま あぶら／きやべ つ、たまねぎ、え のきたけ、べーこ ん／しよくばん、 まーがりん、こむ ぎこ	ちゅうかどん かぼちやのみるくに むぎちや	はくさい、ねぎ、 たけのこ、にんじ ん、しいたけ、ぶ たかたろーす、 しょうが、にんに く、ごまあぶら、 かたくりこ／かほ ちや、ぎゅうにゅう ／ぐりんびーす ／こむぎこ、きや べつ、あぶら、と けるちーず、かつ おぶし	ぶたにくのうめしょうがやき まかろにさらだ むぎちや ばなな（3～5さい）	ぎゅうにゅう きなこおはぎ	ぶたかたろーす、 たまねぎ、びーま ん、しょうが、うめ ほし、あぶら／ま かろに、にんじ ん、きゅうり、は む、こーんかん／ もちごめ、きなこ	ぶたひきにく、か んそうだいす、に んじん、たまね ぎ、びーまん、お ろしにんにく、ば たー、かれーこ、 かれーろー、あぶ ら／きやべつ、り んご、ほしぶどう ／ほつぷごーんよ うこーん			
おやつ	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり		ぎゅうにゅう めろんぱんとーすと		ぎゅうにゅう おこのみやき				ぎゅうにゅう ぼつぷごーん			
エネルギー	386(506)		347(444)		347(488)		385(478)		401(458)			
たんぱく質	22.0(21.4)		16.7(17.0)		16.4(17.9)		16.6(16.2)		18.7(16.7)			
脂 質	18.6(16.8)		17.0(15.8)		18.0(17.8)		17.4(15.0)		26.3(22.2)			
塩 分	1.4(1.1)		1.5(1.2)		1.2(1.1)		0.8(0.5)		1.4(1.2)			

- ★ 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 12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
	19		20		21		22		23		24	
おやつ	ぎゅうにゅう・みにぼんこざかな		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすこ		ぎゅうにゅう・りんご		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		きのごすばげてい	
副食	たらのちーずやき じゃがいもせんぎりいため とうふのみそしる	たら、こむぎこ、 ばたー、とける ちーず／じゃがいも、にんじん、 たまねぎ、びーまん、 ちくわ、あうら／きぬごしとうふ、なめこ、だいこん、あぶらあげ、ねぎ	にくどうふ ほうれんそうのしおなむる みそしる おれんじ（3～5さい）	ぶたひきにく、やきとうふ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、おろししょうが／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／しよぼん、まーがりん、すりごま	とりにくのあまず ぶろっごりーのおかかあえ みそしる	とりももにく、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、びーまん、ごまあぶら／ぶろっごりー、かつおぶし／もめんどうふ、あぶらあげ、ねぎ、かつわかめ／こむぎこ、ペーキンばうだー、かるびす	さけのぼんこやき まかろにそてー やさいのこーんすーぶ りんご（3～5さい）	さけ、ぼんこ、こなちーず、ばたー、ぼせり／まかろに、にんじん、たまねぎ、 びーまん、あぶら／きやべつ、たまねぎ、くーむ こーんかん、とうにゅう	はやしらいす きりぼしだいこんのさらだ ぎゅうにゅう	1)、ぶりんえろ（0～1）、すぼんじけーき（2～5）、ほいつぶ、ももかん、みかんかん、ばいんかん、いちご、きうい、ぶりん（2～5）、ぼっきー	ぎゅうにゅう とまと おれんじ	すばげてい、ばたー、あぶら、にんじん、たまねぎ、ペーこん、つなみず、しめじ、えのきたけ、にんにく
おやつ	じょあ すとろべりー きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう ごまとーすと		ぎゅうにゅう かるびすむしばん		ぎゅうにゅう ごへいもち		むぎぢや ふるーつたつぶりんあらもーど		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	319(473)		375(473)		357(490)		377(491)		403(486)		407(364)	
たんぱく質	21.9(22.9)		20.1(19.7)		18.6(19.0)		19.6(20.0)		16.3(16.6)		17.8(15.3)	
脂質	9.8(11.4)		17.8(16.8)		18.4(17.2)		11.0(11.5)		23.0(19.4)		14.8(13.3)	
塩分	1.5(1.3)		1.3(1.1)		1.3(1.1)		1.1(1.0)		1.1(1.0)		1.5(1.3)	

	26		27		28							
おやつ	ぎゅうにゅう・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・みかん		むぎちゃ・すていつくちーず							
主食	ごはん		ごはん		ごはん							
副食	あかうおのてりやき じゃがいもつなののもの みそしる	あかうお、あぶら ／じゃがいも、つ なあぶらづけ、に んじん、ぐりん びーす／なす、 たまねぎ、えのき たけ、かつわか め／しそふりか け、ちーず	あつあげのみそいため はるさめさらだ ふのすましじる みかん（3～5さい）	ぶたかたろーす、 なまあげ、たまね ぎ、にんじん、ね ぎ、びーまん、 しょうが、にんに く、ごまあぶら、 かたくりこ／はる さめ、きゅうり、は む、ごまあぶら／ ふ、えのきたけ、 かつわかめ／ しよくばん、すら いすちーず	ぶたにくのすきやきぶうに だいずとひじきのまよだれさらだ むぎちゃ すていつくちーず（3～5さい）	ぶたももにく、や き豆腐、にんじ ん、ねぎ、はくさ い、えのきたけ、 しらたき、あぶら ／かんそうだい す、ひじき、は む、にんじん、 きゅうり、のんえ つぐまよ／すてい つくちーず／くろ ごま						
	おやつ		ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう ちーずさんど		ぎゅうにゅう ごましおおにぎり					
エネルギー	329(469)		359(457)		397(462)							
たんぱく質	17.9(19.1)		18.3(18.8)		21.9(19.4)							
脂 質	12.8(13.0)		18.9(17.5)		19.9(16.1)							
塩 分	1.7(1.4)		1.9(1.6)		1.5(1.3)							



人気メニューの紹介

《切り干し大根のサラダ》

★材料（子ども3人分＝大人2人分）

切り干し大根 10g
人参 3cm
きゅうり 1/3本
ツナ水煮 1/4個
酢 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
油 小さじ1/2
塩 適量
白すりごま 小さじ1

★作り方

- ①切り干し大根を水でもどし、食べやすい長さに切る
 - ②人参をせん切りにする
 - ③鍋に湯を沸かし①と②をやわらかくなるまで茹で、冷水にさらして水気を絞る
 - ④きゅうりをせん切りにする
 - ⑤ボウルに調味料を入れ、③と④を加えてよく混ぜ合わせればできあがり（塩で味を調える）
- ※少し時間をおくと味が馴染みます
※かにかま・ハム・ブロッコリー・コーンなど好みの具材を入れ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。

