

2023年 1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
					4		5		6		7	
おやつ					ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・すていつちーず		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	もめんどうふ、れんこん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ぶたひき、ごまあぶら、かたくりこ/とりさみ、ぶろっこり、にんじん、こーんかん、あぶら/しよぼん、まーがりん、こむぎ	ごはん		ごはん		こーんわかめうどん	
副食					まーぼーどうふ ぶろっこりーとちきんのさらだ むぎちや ばなな (3~5さい)		とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのもの はくさいとはるさめのすーぶ すていつちーず (3~5さい)	とりにく、すりごま/きりぼしだいこん、かんそうだいず、あぶらあげ、ひじき、にんじん、あぶら/はくさい、にんじん、はるさめ、ねぎ/さけふれーく	あじふらい きやべつのごままよれあえ わかめいりこーんすーぶ	あじ、こむぎこ、ばんこ、あぶら/きやべつ、にんじん、ちわ、ごま/きぬごしどうふ、くりーむこーん、たまねぎ、かつわかめ/ももかん、ばいんかん、ばなな、よーぐると	ぎゅうにゅう とまと おれんじ	
おやつ					ぎゅうにゅう めろんぱんとーすと		ぎゅうにゅう さけおにぎり		むぎちや ふる一つよーぐると		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー					361(462)		382(446)		303(384)		454(416)	
たんぱく質					21.5(20.4)		24.3(21.2)		16.1(14.2)		21.6(18.4)	
脂質					17.4(16.1)		16.6(13.7)		12.6(10.7)		12.4(11.6)	
塩分					1.3(1)		1.9 (1.4)		1.4(1.1)		3.2(2.7)	
	9	せいじんのひ	10		11	もちつき	12		13		14	
おやつ			ぎゅうにゅう・りんご		ぎゅうにゅう・ぶかしごめ		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	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/ごまつな、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、かつわかめ/かつおぶし、ちーず	ごはん		ごはん		ごはん	ぶたかたろーす、あぶら、ごぼろ、にんじん、えのきたけ/はくさい、ほうれんそう、ごま、ごまあぶら/もめんどうふ、なめこ、こねぎ/ほっとけーきみつくす、すきみみるく、すりごま、ばたー	みそくりーむすばげてい	
副食			いりどうふ ごまつなのおかかあえ みそしる りんご (3~5さい)	さばのしおやき はくさいのあますあえ ぞうに おしるこ (3~5さい)	さば/はくさい、きざみこんぶ/とりももにく、にんじん、だいこん、ごぼろ、せり、こおろどうふ/こしあん、もちごめ	ちくわのいそべやき きやべつのパーこんどれつしんぐ みそしる おれんじ (3~5さい)	ちくわ、あおのり、ごめこ、あぶら/きやべつ、ごまつな、パーこーん、あぶら/もめんどろふ、じゃがいも、にんじん、しめじ/にんじん、ごま	ぶたにくとごぼろのしぐれに ほうれんそうのしおごまあえ みそしる	むぎちや とまと ばなな			
おやつ			ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり	ぎゅうにゅう ぱりぱりぼてと		ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり		ぎゅうにゅう ごますきむむしばん		ぎゅうにゅう やきがし		
エネルギー			349(435)		421(549)		332(428)		331(445)		465(413)	
たんぱく質			19.1(18.4)		22.0(22.6)		13.8(15.0)		17.6(18.1)		17.3(14.9)	
脂質			15.4(14.2)		16.4(16.2)		14.3(13.7)		17.6(16.0)		15.2(13.4)	
塩分			1.4(1.1)		1(0.8)		1.7(1.3)		1.2(1)		1.2(1)	
	16		17		18		19		20	おたんじょうかい	21	せいかつはっぴょうかい
おやつ	ぎゅうにゅう・とつとちやんせんべい		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・すていつちーず		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと			
主食	ごはん		ごはん	ぶたかたろーす、もめんどうふ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、しめじ、あぶら、かたくりこ/はむ、ちやし、にんじん、ごまつな、ごまあぶら/わかめ、たまねぎ、ごま/しよぼん、いちごじゃむ	ごはん		ごはん		どりあ はるさめさらだ はくさいすーぶ みにせりー			
副食	あかうおのにざかな わかめとちやしのすのもの すましじる	あかうお、おろししょうが/もやし、わかめ、ごま/もめんどうふ、にんじん、えのきたけ、こねぎ	とうふのちゅうかいため ごまつなのなむる わかめすーぶ ばなな (3~5さい)	にくじゃが はくさいのさらだ むぎちや	ぶたかたろーす、かれーこ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、かれーこ、やりんびーす/はくさい、つなみず、れもんかじゅう、ごま/ぼつぷこーんようどうもろこし	かれないのぼんこやき かぼちやさらだ みそしる すていつちーず (3~5さい)	かれない、ばんこ、こなちーず、ばたー、ぼせり/かぼちや、きゅうり、こーんかん、はむ/なす、たまねぎ、あぶらあげ/くるごま	とりももにく、たまねぎ、あぶら、ばたー、ごめこ、ばんこ、とけるちーず、ぼせり、にんじん、ちーず/はるさめ、はむ、もやし、きゅうり、ごまあぶら/はくさい、かにかまぼこ、かたくりこ/ほっとけーきみつくす、りんご、ほいつぶくりーむ、ちよごすぶれー				
おやつ	ぎゅうにゅう おいなりさん		ぎゅうにゅう じゃむさんど		ぎゅうにゅう ぼつぷこーん		ぎゅうにゅう ごましおおにぎり		ぎゅうにゅう りんごけーき			
エネルギー	305(410)		340(432)		316(394)		381(462)		581(498)			
たんぱく質	19.5(18.7)		16.6(16.7)		14.9(13.6)		21.5(20.0)		19.6(16.9)			
脂質	12.1(11.3)		15.9(14.5)		17.3(13.3)		16.6(14.5)		19.4(17.1)			
塩分	1.5(1.2)		1.4(1.1)		1.1(0.9)		1.8(1.3)		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。



2023年 1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	
	23		24	めんのみ	25		26		27		28	
おやつ	むぎちや・みにほんごさかな		ぎゅうにゅう・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・びすけつと		ぎゅうにゅう・しおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		あんかけやきそば		ごはん		ごはん		ごはん		みーとすばげてい	
副食	かじきとじゃがいものけちやつぷに すばげていさただ とうふのすーぷ		べいくどぼてと むぎちや みかん		ぼーくびーんず とうふのさらだ むぎちや		さけのさいきょうやき おからのいりに みそしる		しょうふうやき はるさめのすのもの みそしる おれんじ (3~5さい)		とりひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、ごま、あおのり、はるさめ、きゅうり、みかんかん／じゃがいも、こまつな、しめじ、にんじん／うめぼし、ごま	
おやつ	じゃあすとろベリー きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		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 うめおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	365(444)		508(447)		333(481)		312(414)		345(432)		491(442)	
たんぱく質	19.2(17.8)		15.3(14.0)		18.0(18.9)		19.7(18.1)		16.7(16.8)		21.9(18.5)	
脂質	14.1(10.1)		17.6(15.2)		17.6(17.3)		12.6(11.1)		12.8(12.3)		17.9(15.5)	
塩分	1.6(1.2)		0.6(0.6)		1.1(1)		1.3(1)		1.4(1.2)		1.3(1.1)	

	30		31	
おやつ	ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな	
主食	ごはん		ごはん	
副食	さばとたまねぎのみそに はくさいとほうれんそうのおかかあえ とんじる		とりにくのてりつけ ぶろっこりーのしらあえ みそしる ばなな	
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう ぷりんえるばん	
エネルギー	395(509)		342(453)	
たんぱく質	21.7(21.2)		21.5(20.8)	
脂質	16.5(15.0)		13.6(13.3)	
塩分	1.3(1.1)		1.7(1.2)	



人気メニューの紹介
《豚肉とごぼうのしぐれ煮》
★材料(子ども3人分=大人2人分)
 豚薄切り肉(2cm幅) 120g
 ごぼう 1/2本
 人参 1/3本
 えのき 1/2株
 油 小さじ1/2

★作り方
 ①ごぼうを縦半分になり、斜めに薄くスライスし、変色を防ぐため、水につけておく
 ②人参をごぼうと同じ厚さのいちょう切りにする
 ③えのきは2cm長さに切る
 ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める
 ⑤①~③の野菜を加えてさらに炒め、調味料と水を加えて煮込む
 ⑥火が通ったらできあがり!
 ※保育園では豚肉を使用していますが、牛肉で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。

