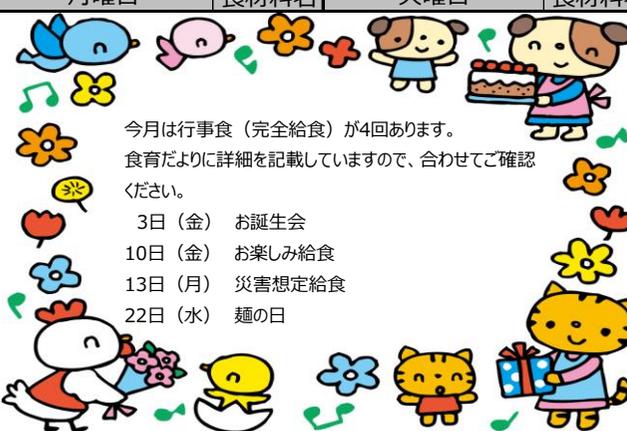


2023年 3月 よていこんだてひょう

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	 <p>今月は行事食（完全給食）が4回あります。食育だよりに詳細を記載していますので、合わせてご確認ください。</p> <p>3日（金）お誕生会 10日（金）お楽しみ給食 13日（月）災害想定給食 22日（水）麺の日</p>			1			2			3 おたんじょうかい		
主食				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		
副食				ごはん			ごはん			ちらしずし		
おやつ				☆べいくどさつまいも			☆あかうおのにざかな			☆とりのからあげ		
エネルギー				☆とうふとわかめのみそしる			みそしる			きゅうりのゆかりあえ		
たんぱく質	392(528)			353(438)			426(412)					
脂質	18.5(19.4)			23.4(21.8)			21.8(20.8)					
塩分	20.4(19.1)			14.2(13.3)			8.5(9.3)					
	1.3(1.6)			1.4(1.7)			2.0(2.4)					
	6			7			8			9		
おやつ	ぎゅうにゅう・ととちゃんせんべい			ぎゅうにゅう・おれんじ			むぎちや・しょうゆせんべい			ぎゅうにゅう・ばなな		
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
副食	☆ちくわのいそべやき			たらばんこやき			とらふのぐらたん			ればーのこはくに		
おやつ	あつあげのみそいため			ませどあんさらだ			きゃべつたのべーこんどれっしんぐ			ほうれんそうのなむる		
エネルギー	394(506)			360(462)			405(476)			410(497)		
たんぱく質	19.9(20.1)			22.7(22.3)			19.6(17.5)			22.1(20.7)		
脂質	18.6(16.8)			18.4(17.1)			23.0(17.9)			15.9(14.5)		
塩分	1.3(1.6)			1.1(1.3)			1.3(1.6)			1.2(1.6)		
	13			14			15			16		
おやつ	むぎちや・ひじょうしよくよう おにぎり			ぎゅうにゅう・りんご			ぎゅうにゅう・びすけつと			ぎゅうにゅう・おれんじ		
主食	ひじょうしよくよう おにぎり (さけ)			ごはん			ごはん			ごはん		
副食	こんぶのいために			さばのごまてりやき			とらふのはんぱーぐ			ちりこんカーン		
おやつ	すていっくちーず			だいこんとぶたにくのいために			☆すばげいていさらだ			きゃべつたのいそあえ		
エネルギー	503(480)			389(493)			316(470)			320(424)		
たんぱく質	21.0(18.1)			23.1(22.9)			15.8(17.7)			15.5(16.4)		
脂質	15.8(14.1)			22.6(20.8)			13.3(14.6)			12.7(12.8)		
塩分	1.9(2.1)			1.3(1.6)			1.2(1.6)			0.8(1.0)		
	17			18								
おやつ	むぎちや・ひじょうしよくよう ひだまりぱん			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・しおせんべい		
主食	ひじょうしよくよう おにぎり (さけ)			ごはん			ごはん			ごはん		
副食	こんぶのいために			さけのうめみそやき			とらふのいそあえ			さけのうめみそやき		
おやつ	すていっくちーず			☆べいくどぼてと			☆とんじる			☆べいくどぼてと		
エネルギー	503(480)			307(448)			307(448)			307(448)		
たんぱく質	21.0(18.1)			18.7(19.6)			18.7(19.6)			18.7(19.6)		
脂質	15.8(14.1)			13.6(13.4)			13.6(13.4)			13.6(13.4)		
塩分	1.9(2.1)			1.0(1.2)			1.0(1.2)			1.0(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。



2023年 3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
	20		21	しゅんぶんのひ	22	めんのひ	23		24		25	そつえんしき
おやつ	ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい				むぎちや・すていつちーず		むぎちや・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ			
主食	ごはん				☆きまのこかれーうどん		ごはん		ごはん			
副食	かじきのけちやつぷに きやべつとこーんのさらだ ☆はるさめすーぶ	かじき、かたくりこ、あぶら／きやべつ、にんじん、こーんかん／はるさめ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ／もちごめ、きなこ			きりぼしだいこんのさらだ むぎちや すていつちーず (3～5さい)	ほしうどん、ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、かれーるう、かたくりこ、こねぎ／きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、すりごま	☆まーぼーどうふ ほうれんそうともやしのおなむる ☆けんちんじる	もめんどうふ、れんこん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、ぶたひきにく、ごまあぶら、かたくりこ／ほうれんそう、もやし、ごまあぶら、ごま／とりももにく、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら／かつおぶし、ちーず	ちゅうかどん ☆かみかみさらだ むぎちや おれんじ (3～5さい)	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／ごぼう、きゅうり、にんじん、さきいか、ごまあぶら／ごむぎこ、くりーむちーず、ばたー		
おやつ	ぎゅうにゅう きなこおはぎ				ぎゅうにゅう ☆ぱりぱりぼてと		ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり		ぎゅうにゅう くりーむちーずのくつきー			
エネルギー	333(433)				436(328)		382(437)		335(444)			
たんぱく質	16.8(17.1)				18.7(14.1)		22.1(18.7)		14.2(15.2)			
脂質	15.3(14.0)				18.6(14.5)		19.9(14.8)		19.6(18.4)			
塩分	1.7(2.2)				2.6(3.4)		1.1(1.4)		0.7(0.9)			



	27	食材料名	28	食材料名	29	食材料名	30	食材料名	31	食材料名
おやつ	むぎちや・みにぼんごさかな		ぎゅうにゅう・りんご		ぎゅうにゅう・やきがし		ぎゅうにゅう・やきがし		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん							
副食	☆にくじゃが ☆ぶろっこりーのしらあえ すましじる	ぶたかたろーす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、あぶら、やりんびーす／ぶろっこりー、にんじん、もめんどうふ、ごま／やきふ、かつわかめ、ねぎ	☆ちきんかれー ☆はるさめさらだ むぎちや りんご (3～5さい)	とりももにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす、あぶら、すきみむるく、かれーるう／はるさめ、にんじん、きゅうり、はむ、すりごま、ごまあぶら／ぶりんえる、ほいつぶくりーむ、ちよこすぶれー	お弁当の日 昼食時に麦茶がでます 給食室清掃の為、全園児お弁当の日です(つぼみ組を含む)					
おやつ	ぎゅうにゅう ☆ごへいもち		ぎゅうにゅう ☆ぶりん		ぎゅうにゅう やきがし		ぎゅうにゅう やきがし		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	396(447)		381(478)							
たんぱく質	17.9(15.4)		16.7(17.2)							
脂質	15.1(12.4)		16.2(15.8)							
塩分	1.2(1.6)		1.3(1.7)							



今月の献立にはゆりぐみさんのリクエストメニューを取り入れています！

なまえ	しゅさい	ふくさい	しるもの	おやつ
のだ あおはる	【6にち】ちくわのいそべやき・【23にち】まーぼーどうふ	【1にち】ペイクドさつまいも	【17にち】とんじる	【14にち】ぼんでけーじょ
さくらい いぶき	【27にち】にくじゃが	【17にち】べいくどぼてと	【23にち】けんちんじる	【27にち】ごへいもち
さくらい すずか	【2にち】あかうおのにさかな	【15にち】すばげていさらだ	【14にち】じゃがいもとなすのみそしる	【17にち】ふるーつよーぐると
とみた わか	【6にち】ちくわのいそべやき	【24にち】かみかみさらだ【27にち】ぶろっこりーのしらあえ	【20にち】はるさめすーぶ	【22にち】ぱりぱりぼてと
えさし はな	【3にち】とりのからあげ	【1にち】ペイクドさつまいも	【15にち】こーんすーぶ	【1にち】ぶりんえるぱん
ほりかわ もえか	【28にち】ちきんかれー	【28にち】はるさめさらだ	【1にち】とうふとわかめのみそしる	【28にち】ぶりん
あきやま りの	【23にち】まーぼーどうふ	【15にち】すばげていさらだ	【15にち】こーんすーぶ	【10にち】かつぷけーき



ゆりぐみのみんな 【22にち】きのかかれーうどん ・ 【10にち】いちご ・ 【13にち】ぱいんかん ・ 【3にち】じよあますかつと

※リクエストメニューには☆マークがついています！

- ★ 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。

