
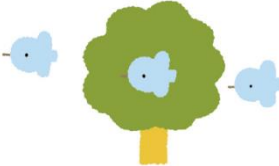



# 2023年 5月 よていこんだてひょう

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
	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	けんぼうきねんび	<b>4</b>	みどりのひ	<b>5</b>	こどものひ	<b>6</b>	
おやつ	ぎゅうにゅう・びすけつと		むぎちゃ・しょうゆせんべい								ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん								みそうどん むぎちゃ とまと ばいんかん	
副食	まーぼー豆腐 はるさめさらだ むぎちゃ	もめん豆腐、れんこん、ねぎ、ほししいたけ、おろししょうが、ぶたひきにく、ごまあぶら、かたくりこ	ちゅうかどん べいくどさつまいも むぎちゃ	ぶたかたろーす、はくさい、たけのこみずけ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、おろしにんにく、ごまあぶら、かたくりこ							ぎゅうにゅう やきがし	ほしうどん、とりも ちにく、にんじ ん、きゃべつ、ね ぎ
おやつ	ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり	／はるさめ、はむ、もやし、きゅうり／かつおぶし、ごま	ぎゅうにゅう まかろにきなこ	／さつまいも、油／まかろに、きなこ								
エネルギー	351(499)		301(384)								445(395)	
たんぱく質	17.8(18.7)		12.9(12.2)								18.3(15.6)	
脂質	16.7(16.4)		13.5(10.2)								15.7(13.9)	
塩分	1.1(1.0)		0.5(0.5)								2.6(2.0)	
	<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>	めんのひ	<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>	
おやつ	むぎちゃ・とつとちゃんせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちゃ・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		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		ごはん		みそくりーむすばげてい とうふさらだ いちご むぎちゃ		ごはん		ごはん		みーとすばげてい むぎちゃ とまと みかんかん	
副食	さけのしおやき だいこんとあつげのそぼろに みそしる	さけ／だいこん、こまつな、なまあげ、ぶたひきにく、かたくりこ／もやし、えのきたけ、かつわかめ／くろごま	とうふのとうにゅうぐらたん きゅうりとちくわのすのもの きのこすーぶ おれんじ (3~5さい)	もめん豆腐、とりもも、たまねぎ、こーんかん、ばたー、とうにゅう、こめこ、ばんこ、とろけるチーズ／きゅうり、もやし、かつわかめ、ちくわ／ほししいたけ、えのきたけ、しめじ、ペーこん、こねぎ／しよぼはん、まーがりん、ごま	すばげてい、おろーぶおいる、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、ばたー、ぎゅうにゅう、すらいすチーズ、ばせりこ／もめん豆腐、とまと、さーれたす、かつおぶし、ごま／いちご／みかんかん、ももかん、ばいんかん、よーぐると		たらへのけちやっふあんかけ こふきいも みそしる ばなな (3~5さい)	たら、かたくりこ、あぶら、びーまん、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくりこ／じゃがいも、ばたー、あおさ／もめん豆腐、なめこ、こねぎ／おこんぶ		ほうれんそうのおかかあえ みそしる	とりひきにく、もめん豆腐、たまねぎ、かたくりこ、あぶら、ごま、あおのり／ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん、かつおぶし／さつまいも、ねぎ、あぶらあげ、かつわかめ／ほっとけーきみくす、ばたー、ほしぶどう	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、こなちーす、ばせりこ
おやつ	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり		ぎゅうにゅう ごまとーすと		むぎちゃ ふるーつよーぐると		ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう れーずんすこーん		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	324(400)		346(433)		489(391)		363(463)		361(470)		422(379)	
たんぱく質	21.8(17.8)		17.2(17.3)		19.8(15.1)		17.5(17.5)		16.3(16.8)		20.1(17.1)	
脂質	13.7(9.7)		18.6(16.8)		18.2(13.4)		14.2(13.2)		15.3(14.7)		15.9(14.3)	
塩分	1.3(1.0)		1.7(1.3)		1.4(1.1)		1.4(1.1)		1.1(0.9)		1.5(1.3)	
	<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>	
おやつ	むぎちゃ・みにぼんこごかな		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすけつと		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・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		とろうどん ぎゅうにゅう とまと ももかん	
副食	さばとたまねぎのみそに きゃべつとちくわあえ すましじる	さば、たまねぎ、しょうが／きゃべつ、にんじん、ちくわ、ごま／もめん豆腐、こまつな、えのきたけ／うめほし、ごま	にくどうふ だいずとひじきのまよだれさらだ むぎちゃ おれんじ (3~5さい)	ぶたひきにく、やきどうふ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、おろししょうが／かんそうだ	とりにくととうふのなげつと ぶろつこーりとこーんのそてー みそしる		かじきのわふうばんこやき じゃがいものそてー はるさめすーぶ ばなな (3~5さい)	かじき、ばんこ、あぶら／きゃべつ、にんじん、びーまん、じゃがいも、ペーこん、かれーこ／はるさめ、こまつな、たまねぎ、くりーむこーんかん／いなりのかわ	だいにんとかにかまのさらだ むぎちゃ すていつくちーず	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、ぐりんびーす／だいこん、きゅうり、かにかまぼこ、ごま、／ほっとけーきみくす、すきむみるく、すりごま、ばたー	ほしうどん、とりも ちにく、にんじ ん、たまねぎ、こ まつな	
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう めろんばんふうとーすと		ぎゅうにゅう おにおんぶれつど		ぎゅうにゅう おいなりさん		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	325(424)		339(451)		355(473)		369(450)		380(445)		426(378)	
たんぱく質	19.0(16.9)		18.9(18.7)		18.1(18.3)		17.1(16.7)		17.2(16.0)		19.9(16.7)	
脂質	15.2(12.9)		18.3(17.4)		17.2(16.3)		15.9(14.3)		19.4(15.7)		12.3(11.5)	
塩分	1.4(1.3)		0.9(0.8)		1.2(1.0)		1.2(0.9)		1.7(1.4)		2.8(2.2)	

- ★ 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。

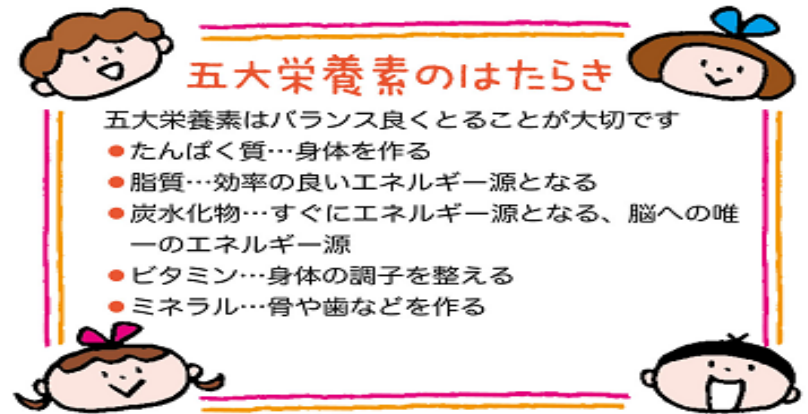


# 2023年 5月 よていこんだてひょう

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
	22		23		24		25		26	おたんじょうかい	27	
おやつ	むぎちゃ・とつちやんせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちゃ・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		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		ごはん		ごはん		ごはん		さけのちらしずし	さけふれーく、きゅうり、ごま、にんじん、さやえんどう/とりももにく、まーまれーど、かたくりこ/りーふれたす(まよどれ)	きのこすばげてい	
副食	あじのかおりやき あつあげのけちやつぷに みそしる	あじ、おろしにんにく、かたくりこ、あぶら/なまあげ、ぶたかたろーず、たまねぎ、にんじん、こーんかん、かたくりこ/なめこ、だいこん、こねぎ	とうふのちゅうかに もやしのあえもの みそしる おれんじ(3~5さい)	もめんどうふ、とりももにく、じゃがいも、にんじん、ねぎ、しめじ、あぶら、かたくりこ/もやし、にんじん、こまつな、ごまあぶら/だいこん、えのきたけ、あぶらあげ/さつまいも、かんでん	ちりこんかーん きりぼしだいこんのさらだ むぎちゃ	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、かれーこ、とまと	あかうおのてりやき ぶろっこりーのしらあえ みそしる ばなな(3~5さい)	あかうお、あぶら/ぶろっこりー、にんじん、ちくわ、もめんどうふ、すりごま/きやべつ、じゃがいも、あぶらあげ、かたくりこ/もちごめ、すりごま	とりにくのまーまれーどやき りーふれたす(まよどれ) すましじる みにせりー	もめんどうふ、かつわかめ、ねぎ/げんまいふれーく、ほいつぐりーむ、ばなな、ちよこすぶれー	むぎちゃ とまと ばいんかん	すばげてい、ばたー、あぶら、にんじん、たまねぎ、つなあぶらづけ、ペーこん、しめじ、えのきたけ
おやつ	じょあますかつと ばりばりぼてと		ぎゅうにゅう さつまいものようかん		ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど		ぎゅうにゅう くろごまおはぎ		ぎゅうにゅう みにばななばふえ		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	324(408)		357(455)		394(473)		353(470)		505(446)		448(415)	
たんぱく質	23.2(20.9)		16.6(16.7)		19.8(18.0)		19.8(19.9)		22.8(19.1)		14.9(13.3)	
脂質	14.5(11.0)		16.8(15.1)		16.9(13.0)		14.1(13.9)		14.4(13.8)		17.9(16.7)	
塩分	1.5(1.2)		1.6(1.2)		1.1(1.0)		1.5(1.1)		1.3(1.0)		1.4(1.2)	


	29	食材料名	30	食材料名	31	食材料名
おやつ	むぎちゃ・みにぼんこごかな		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすけつと	
主食	ごはん		ごはん		ごはん	
副食	はやしらいす はるさめとみかんのすのもの むぎちゃ すていつちーず	ぶたももにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ぐりんびーす、あぶら、はやしらう/はるさめ、きゅうり、みかんかん/しそふりかけ	さけのむにえる おからさらだ みそしる おれんじ(3~5さい)	さけ、こめこ、ばたー/おから、ぶろっこりー、はむ/もめんどうふ、なす、たまねぎ、あぶらあげ/しよくぼん、ペーこん、たまねぎ、とけるちーず	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/じゃがいも、/もめんどうふ、かたくわかめ、あぶらあげ、こねぎ/こむぎこ、きやべつ、あおさ、かつおぶし	べいどぼてと みそしる
おやつ	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう びざとーすと		ぎゅうにゅう おこのみやき	
エネルギー	376(474)		387(481)		349(471)	
たんぱく質	15.7(15.3)		25.1(23.2)		17.5(17.9)	
脂質	16.1(14.5)		20.0(17.8)		20.7(18.8)	
塩分	2.0(1.6)		1.5(1.3)		1.3(1.1)	



## 五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る



### 人気メニューの紹介


#### 《ベイクドポテト・ベイクドさつまいも》

★材料(子ども3人分=大人2人分)  
 じゃがいも または さつまいも 150g  
 油 小さじ1  
 塩 ひとつまみ

#### ★作り方

- ① じゃがいもを皮を剥き、くし型に切って水にさらす(さつまいも場合はよくこすり洗いをし、皮付きのままスティック状に切って水にさらす)。ザルで水をきり、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ② オープンを180℃に予熱し、天板にクッキングシートをしいておく。
- ③ ①に油と塩をまぶし、重ならないように②の天板に並べる。180℃のオーブンで20~25分程焼いたらできあがり。

※いもはカットをしてから、電子レンジなどで、あらかじめ加熱をしておくと焼き時間が短縮されます。  
 ※オープンの温度や焼き時間は調整してください!  
 ※味付けはフレーバーソルト等を使用し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。

