

2023年 4月 よていこんだてひょう

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
おやつ 主食	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid pink; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 45%;">  <p>完全給食(行事食)について お誕生会・麺の日など、全園児が完全給食の日を太枠でかこんでいます。 完全給食の日は、3・4・5才児も主食が提供されますので、箸やフォークとおしぼりを持って登園してください。</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 45%;">  <p>3・4・5歳児の持参する白ごはんについて ご飯の量は100g程度が理想量ですが、お子さんが食べられる量を持参してください。 園では年間を通して温飯器をし、食中毒の予防に努め、温かいご飯を提供できるようにしています。お弁当箱は高温での保管に耐えられるアルミ製のものを使用してください。 また、園ではこども達の健康を考え、栄養管理をしていますので、ごま塩・ふりかけ・梅干し等は入れないようにお願いします。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>					1	にゅうえんしき				
副食											
おやつ											
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分											

	3	4	5	6	7	8
おやつ 主食	ぎゅうにゅう・とつちやんせんべい ごはん	むぎちや・しょうゆせんべい ごはん	ぎゅうにゅう・おれんじ ごはん	ぎゅうにゅう・ばなな ごはん	むぎちや・どうぶつびすけつと ごはん	ぎゅうにゅう・やきがし ごはん
副食	さけのうめみそやき きやべつとあぶらあげのいために すましじる	ぼーくびーんず はるさめのすのもの むぎちや	いりどうふ わかめともやしのなむる みそしる おれんじ(3~5さい)	さばのしおやき ぶろっこりーのごまあえ みそしる ばなな(3~5さい)	とりへのあまぎに ほうれんそうのあえもの すましじる	とりにく、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、あぶら／ほうれんそう、もやし、ごま、ごまあぶら／きぬごしどうふ、かつわかめ、えのきたけ
おやつ	ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり	ぎゅうにゅう きなこーすと	ぎゅうにゅう きらきらほしのぼふ	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり	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	328(465)	341(425)	303(402)	346(470)	330(422)	373(345)
たんぱく質	20.6(20.8)	17.8(16.1)	16.5(16.5)	20.4(20.6)	13.8(12.6)	15.5(13.7)
脂質	12.0(12.1)	14.4(11.7)	18.1(16.0)	15.5(15.1)	16.7(12.8)	7.4(8.0)
塩分	1.5(1.3)	1.0(0.9)	2.0(1.5)	1.0(0.8)	0.7(0.6)	3.1(2.4)
おやつ 主食	むぎちや・みにぼんごさかな ごはん	ぎゅうにゅう・りんご ごはん	ぎゅうにゅう・びすけつと しおちゃんぼんうどん べいどさつまいも むぎちや いちご	むぎちや・すていつちーず ごはん	ぎゅうにゅう・しおせんべい ごはん	ぎゅうにゅう・やきがし すばげていなぼりたん
副食	あじのかおりやき はくさいのごますあえ みそしる	しょうふうやき やさしいため みそしる りんご(3~5さい)	ほしうどん、ふたかたろーす、ちくわ、きやべつ、たまねぎ、もやし、にんじん、びーまん、ベーコン、ごまあぶら／なめこ、だいこん、ねぎ／ごむぎ、かつおぶし	たら、こめこ、かたくりこ、あおさ、あぶら／ふたかたろーす、かんそうだいず、きざみこんぶ、きやべつ、にんじん、しらたき、しょうが、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、こねぎ、かつわかめ／くるごま、さけふれーく	とりにくのごまみそやき きりぼしだいごんのさらだ とうにゅうごーんすーぶ	とりにく、ごま／きりぼしだいごん、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、あぶら、すりごま／きぬごしどうふ、はくさい、えのきたけ、くりーむごーん、とうにゅう／ほつとけーきみつくす、ばいんかん
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 おこのみやき	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	ぎゅうにゅう さけおにぎり	ぎゅうにゅう ばいんけーき	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー	315(420)	319(426)	436(417)	444(491)	323(458)	420(387)
たんぱく質	18.0(16.4)	16.2(16.6)	15.2(14.4)	28.9(24.5)	18.7(19.2)	16.0(14.5)
脂質	13.7(12.0)	17.3(15.7)	11.8(12.6)	22.2(17.6)	13.3(13.4)	11.0(11.0)
塩分	1.5(1.2)	1.2(1.0)	3.1(2.4)	1.8(1.4)	1.3(1.1)	1.1(1.0)

- ★ 子どもたちが読めるようにすべて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 4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
	17		18		19		20		21	おたんじょうかい	22	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・とつちやんせんべい		むぎちや・しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・どうぶつびすけつと	あぶらあげ、たけのこみずけ、にんじん、ほしいたけ、でんぶ、さやえんどう、ぎよくそーせーじ、ちくわ／とりもねにく、たまねぎ、しょうが、にんにく、あぶら／きやべつ、れもんじる／もめんどうふ、かつわかめ／ほっとけーきみつ	ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん	ぶたももに、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぐりんぴーす、あぶら、すきみみるく、かれーるう／きやべつ、つなあぶらづけ／ペネマカロに、おりーぶあいる、みーとそーす、こなちーず、ばせりこ	ごはん	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／もやし、こまつな、ごまあぶら／なめこ、だいいこん、ねぎ、あぶらあげ／しよくばん、すらいすちーず	ごはん	ちくわ、あおのり、こめこ、あぶら／にんじん、ごぼう、しらたき、ぶたももに、ごまあぶら、ごま／きやべつ、もめんどうふ、あぶらあげ、かつわかめ／もちこめ、まなこ	たけのごはん ろーすとちきん きやべつのかおりづけ すましじる みにせりー	とろうどん むぎちや とまと おれんじ		
副食	さけのむにえる じゃがいものかれーぶうみそてー わかめすーぶ おれんじ (3~5さい)	さけ、こめこ、あぶら／きやべつ、にんじん、ぴーまん、じゃがいも、はむ、かれーこ／きぬごしどうふ、たまねぎ、かつわかめ／うめほし、ごま	つなときやべつのからだ むぎちや	ぎゅうにゅう べんねみーと	とうふのちゅうかに もやしのあえもの みそしる	ちくわのいそべやき きんぴらごぼう みそしる ばなな (3~5さい)	ぎゅうにゅう きなこおはぎ	ぎゅうにゅう ぶるーべりーじゃむけーき	ぎゅうにゅう ぶるーべりーじゃむけーき	あぶらあげ、たけのこみずけ、にんじん、ほしいたけ、でんぶ、さやえんどう、ぎよくそーせーじ、ちくわ／とりもねにく、たまねぎ、しょうが、にんにく、あぶら／きやべつ、れもんじる／もめんどうふ、かつわかめ／ほっとけーきみつくす、ぶるーべりーじゃむ、ほいっくわいーむ	ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	334(449)		372(499)		303(399)		374(339)		495(400)		334(305)	
たんぱく質	19.4(19.7)		17.9(19.5)		16.1(15.4)		18.2(15.8)		24.4(18.7)		16.4(13.4)	
脂質	13.6(13.2)		17.8(17.3)		14.8(11.8)		14.0(12.5)		13.3(10.4)		7.1(7.4)	
塩分	1.6(1.4)		2.4(2.0)		1.5(1.5)		1.4(1.1)		1.7(1.3)		2.5(2.0)	
	24		25		26		27		28		29	しょうわのひ
おやつ	むぎちや・みにぼんこごかな		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・しおせんべい		むぎちや・すていつちーず			
主食	ごはん		ごはん	もめんどうふ、ぶたかたろーす、はくさい、にんじん、ねぎ、ごまあぶら、かたくりこ／さつまいも、れもんじる／ほつぷこーんようこーん、あぶら	ごはん	ぶたかたろーす、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、あぶら、ごま／こまつな、もやし、にんじん、こーんかん／だいいこん、しめじ、こねぎ／しよくばん、ぶりんえる	ごはん	さば、たまねぎ、しょうが／もやし、かつわかめ、ごま／なす、たまねぎ、あぶらあげ、もめんどうふ	ごはん	とりももに、じゃがいも、たまねぎ、きやべつ、にんじん、しめじ／まかろに、たまねぎ、ぴーまん、ペーこん、あぶら／ゆかり／ほっとけーきみつくす、ばたー		
副食	あかうおのてりやき じゃがいもつなのにもの けんちんじる	あかうお、あぶら／じゃがいも、つなあぶらづけ、にんじん、しらたき、ぐりんぴーす／とりももに、もめんどうふ、だいいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら	とうふのうまに さつまいものれもんじ むぎちや りんご (3~5さい)	ぎゅうにゅう ぼつぷこーん	ぶたどん こまつなとこーんのあえもの みそしる	さばとたまねぎのみそに わかめともやしのすのもの みそしる	ぎゅうにゅう ごへいもち	ぼとふ まかろにそてー むぎちや・ゆかりふりかけ すていつちーず (3~5さい)	ぎゅうにゅう しよーとぶれつと			
おやつ	じよあますかつと ぱりぱりぼてと		ぎゅうにゅう ぼつぷこーん		ぎゅうにゅう ぶりんえるばん							
エネルギー	313(417)		342(417)		316(479)		337(471)		360(429)			
たんぱく質	22.9(21.0)		15.1(14.4)		16.4(18.5)		18.4(18.9)		17.1(15.6)			
脂質	12.4(10.9)		19.0(15.7)		17.2(17.7)		14.4(13.6)		17.1(14.7)			
塩分	1.8(1.5)		0.6(0.5)		1.5(1.4)		1.5(1.3)		2.5(2.1)			



人気メニューの紹介 《ショートブレッド》

★材料(作りやすい分量10本分)

- ホットケーキミックス 100g
- 片栗粉 60g
- バター 50g
- 砂糖 15g
- 塩 少々
- 牛乳 15g

★作り方

- ①バターは室温にどしどしやわらかくしておく。砂糖・塩を加えてクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
- ②①に牛乳を加えて良く混ぜ、ホットケーキミックスと片栗粉を加えてゴムベラで混ぜる。
- ③②の生地を手でひとまとめにし、一辺約15cmの正方形になるようにのばし、ラップに包んで30分程冷蔵庫でねかせる。
- ④③を半分に切り、それぞれ5等分の棒状に切る(10本できる)。箸で3か所程穴(模様)をあけ、オープンシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで10分程焼けば出来上がり。



★ 子どもたちが読めるようにすべて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。

