

2023年 6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							1		2		3	
主食							むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・やきがし	
副食							ごはん とりもにく、しょうが、かたくりこ、こむぎこ、あぶら／ぶろつりー、かにかまぼこ、こーんかん、ごま／きぬごしどうふ、かつわかめ、ねぎ／やきのり／ほつとけきみつく、すきむみるく、ほしぶどう、ばたー		ごはん たら、とけるちーず／びーふん、はむ、にんじん、たまねぎ、びーまん、きゃべつ、ごまあぶら、あぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、こねぎ／わかめふりかけ		とりうどん とまと ももかん ぎゅうにゅう	
おやつ							すましじる (0~3さい) おにぎり・みにとまと みにせりー・むぎちや (4・5さい)		みそしる ばなな (3~5さい)		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー							537(383)		369(482)		425(403)	
たんぱく質							25.3(18.3)		20.3(19.8)		20.7(18.9)	
脂質							14.9(10.9)		13.3(12.9)		7.7(8.4)	
塩分							1.3(1.0)		1.3(1.1)		2.7(2.1)	
おやつ	5	ぎゅうにゅう・おれんじ	6	めんひ	7		8		9		10	おやこえんそく
主食	ごはん		むぎちや・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		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと			
副食	さばのみそてりやき ひじきとさつまいもの みそしる おれんじ (3~5さい)	さば、しょうが、あぶら／ひじき、さつまいも、にんじん、ごまあぶら／えのきたけ、もやし、かつわかめ／しらすほし、こねぎ、ごまあぶら、かつおぶし	じゃーじゃーめん (うどん) きゅうりときゃべつのおせきづけ むぎちや みにせりー	ほしうどん、ごまあぶら、ぶたひきにく、にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、こーんかん、あぶら、かたくりこ／きゅうり、きゃべつ、しおこんぶ／しよぼん、ばたー	あつあげのけちやつぷに こまつなとつなのすあえ みそしる	あつあげ、ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、ぐりんぴーす、あぶら、かたくりこ／こまつな、もやし、つなあぶらづけ／たいこん、なめこ、ねぎ／かぼちや、かんてんこ、とうにゅう	あかうおのにざかな ほうれんそうのしらあえ みそしる ばなな (3~5さい)	あかうお、しょうが／ほうれんそう、にんじん、ちくわ、もめんどうふ、すりごま／なす、じゃがいも、えのきたけ、あうらあげ／たまねぎ、ペーこん	ぶたにくのごみため まかろにさらだ やさいすーぶ	ぶたかたろーす、しょうが、にんにく、たまねぎ、あぶら、ごま／まかろに、にんじん、はむ、きゅうり、こーんかん／じゃがいも、きゃべつ／ほつとけきみつく、しらすたまこ、とけるちーず		
おやつ	ぎゅうにゅう しらすとかつおぶしのおにぎり		ぎゅうにゅう ばたーしゅがーとーすと		ぎゅうにゅう かぼちやかんてん		ぎゅうにゅう けちやつぷらいすのおにぎり		ぎゅうにゅう もちもちーずぼん (ぼんでけーじよ)			
エネルギー	370(483)		434(355)		349(430)		349(472)		357(490)			
たんぱく質	18.0(18.5)		17.6(13.8)		18.6(16.6)		19.9(20.1)		17.8(18.3)			
脂質	14.6(13.8)		13.4(10.2)		17.6(13.3)		12.0(12.3)		18.1(16.9)			
塩分	1.4(1.1)		3.1(2.3)		1.1(0.9)		1.4(1.2)		1.2(1.0)			
おやつ	12	むぎちや・みにぼんこざかな	13		14		15		16		17	
主食	ごはん		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・ばなな		むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・やきがし	
副食	さけのぼてとやき はるさめとびーまんのほそきりいため みそしる	さけ、まっしゅぼてと、あぶら／ぶたももにく、びーまん、にんじん、はるさめ、あぶら、かたくりこ／きゃべつ、かつわかめ、ねぎ／しそふりかけ、ちーず	いりどうふ かぼちやのちーずやき みそしる おれんじ (3~5さい)	もめんどうふ、つなあぶらづけ、にんじん、たまねぎ、ひじき、ほししいたけ、あぶら、かたくりこ／かぼちや、とけるちーず／もやし、えのきたけ、かつとわかめ、あぶらあげ／しよぼん、ぶりんえるみつくす	にくじゃが (かれーふうみ) こまつなとあつあげのしょうがいため むぎちや	ぶたかたろーす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、かれーこ、ぐりんぴーす／こまつな、あつあげ、ごまあぶら、しょうが／ほつとけきみつくす、すきむみるく、ペーきんぐばうだー、ばたー	ちくわのいそべやき だいこんとりにくのにも みそしる ばなな (3~5さい)	ちくわ、あおのり、こめこ、あぶら／とりももにく、たいこん、にんじん、いたこんやく／きゃべつ、しめじ、あぶらあげ／うめほし、ごま	とりむねにくのみそつけやき きゃべつのかおづけ みそしる すていつちーず	とりむねにく、すりごま、あぶら、かたくりこ／きゃべつ、にんじん、れもんじる／もめんどうふ、あぶらあげ、じゃがいも、なす／ぼうごーんようこーん、あぶら	とまと むぎちや ばいんかん	ほしうどん、かつおこんぶだし、とりももにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、かれーう、かたくりこ
おやつ	ぎゅうにゅう ゆかりちーずおにぎり		ぎゅうにゅう ぶりんえるばん		ぎゅうにゅう きやろつとぼうんどけーき		ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう ぼつぷこーん		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	329(430)		349(452)		336(465)		322(445)		374(462)		390(348)	
たんぱく質	21.4(18.6)		17.2(17.8)		16.6(17.4)		14.8(16.0)		24.4(21.1)		15.6(13.7)	
脂質	11.7(10.4)		17.2(15.9)		15.4(15.1)		11.2(11.6)		23.1(20.1)		8.5(8.9)	
塩分	1.3(1.1)		1.5(1.2)		1.2(1.0)		1.6(1.3)		1.7(1.5)		2.6(2.0)	

- ★ 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 6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	
	19		20		21		22		23	おたんじょうかい	24	
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		ごはん		ごはん		しよぼんど*PM (かえるのかたち)		すばげていなぼりたん	
副食	あじのむにえる はむときやべつのはらだ みそしる		ぶたにくとこんだいのみそに ほうれんそうのおかかあえ すましじる おれんじ (3~5さい)		とうふのぐらたん きりぼしだいこんのはらだ みそしる		たらふらい じゃがいものきんぴら れたすのすーぷ ばなな (3~5さい)		とりにくのかれーふうみやき ぼいるぶろつこりー くりーむこーんしちゆー めろん		むぎちゃ とまと みかんかん	
おやつ	ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと		じよあ ますかつと きらきらほしのぱふ		ぎゅうにゅう おいなりさん		ぎゅうにゅう あじさいせりー (ぶどうとかるびす)		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	308(398)		310(425)		302(398)		382(483)		407(400)		362(330)	
たんぱく質	17.1(15.5)		16.4(16.9)		18.0(17.2)		17.6(18.0)		22.3(19.5)		13.8(12.2)	
脂質	12.1(9.2)		16.1(15.3)		12.2(9.3)		15.4(14.4)		14.9(14.2)		8.8(8.9)	
塩分	1.2(0.9)		1.3(1.0)		1.4(1.2)		1.4(1.1)		1.6(1.4)		0.8(0.8)	
	26		27		28		29		30			
おやつ	むぎちゃ・みにぼんござかな		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・ばなな		むぎちゃ・しおせんべい			
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
副食	さばのおろしに なすのみそいため すましじる		しょうふうやき ませどあんさらだ みそしる おれんじ (3~5さい)		とりひきに、もめん どうふ、たまね ぎ、かたくりこ、ご ま、あおのり/ じゃがいも、にん じん、きゅうり、 ちーず、はむ/ なす、えのきたけ、 ふ/かつおぶし、 ごま、ごまあぶら		とりにく、かた くり、あぶら、に んにく、たまね ぎ、にんじん、 びーまん、ほー るとま/きつまい も、ごめこ、あ おのり/かつわか め、きぬごしど ふ、ねぎ/ほつ けーきみづす、 たまねぎ、ペー こ ん		さけ、ごまあぶら /おから、いたこ んにやく、ねぎ、 ちくわ、にんじ ん、あぶら/じゃ がいも、ごまつ な、しめじ/にん じん、ごま		ぶたひきに、か んそうだいず、に んじん、たまね ぎ、びーまん、に んにく、あぶら、 ばたー、かれー う/もめんどう ふ、とまと、きゅう り、さーれた す、かつおぶし/ まかろに、きなこ	
おやつ	ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり		ぎゅうにゅう ごまとーすと		ぎゅうにゅう おにおんぶれつど		ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり		ぎゅうにゅう まかろにきなこ			
エネルギー	343(445)		361(469)		357(501)		353(474)		368(452)			
たんぱく質	20.4(18.2)		18.4(18.7)		16.3(17.7)		18.9(19.5)		19.1(17.5)			
脂質	17.2(14.6)		17.5(16.6)		12.9(13.8)		10.8(11.2)		17.5(13.4)			
塩分	1.3(1.0)		1.4(1.2)		0.9(0.8)		1.6(1.2)		1.1(0.9)			



人気メニューの紹介 《マセドアンサラダ》

★材料(子ども3人分=大人2人分)
 じゃがいも 90g 切れてるチーズ 15g
 人参 30g ハム 10g
 きゅうり 30g エッグケア(マヨネーズ) 15g

★作り方

- ①じゃがいもと人参は角切りにしてやわらかくなるまで茹で、ザルにあげて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ②きゅうり、切れてるチーズ、ハムは角切りにする。
- ③①②をボウルに入れ、エッグケア(マヨネーズ)で和えれば出来上がり!

※じゃがいもと人参を茹でる際は、火が通りにくい人参を最初に入れ、ある程度やわらかくなってから、時間差でじゃがいもを入れると形くずれしにくくなります!
 ※コーンや角切りに切った魚肉ソーセージを入れても美味しく召し上がれます!
 ※給食では卵不使用のエッグケアを使用していますが、マヨネーズ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。

