

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
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				ぎゅうにゅう れーずんむしぼん ↓以上児の栄養価は4～5才の値です！	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	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)
	5	6	7	8	9	10
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ	むぎちや・とつとちゃんせんべい	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	おやこえんそく
主食	ごはん	じゃーじゃーめん(うどん)	ごはん	ごはん	ごはん	
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)	きゅうりときゃべつ のそくせきづけ むぎちや みにせりー	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)	ぶたにくのごまいた まかろにさらだ やさいすーぶ	
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 かぼちゃかんでん	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(ぼんでけーじょ)	
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)	
	12	13	14	15	16	17
おやつ	むぎちや・みにぼんこざかな	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	むぎちや・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	かれーうどん
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 みそしる	いりどうふ かぼちゃのちーずやき みそしる おれんじ(3～5さい)	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 むぎちや	ちくわのいそべやき だいこんととりにくのもの みそしる ばなな(3～5さい)	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 すていつくちーず	とまと むぎちや ばいんかん
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 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		ごはん		ごはん	
副食	あじのむにえる はむときやべつのみそしる		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さらだ 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 ぼいるぶろっこりー くりーむこーんしちゅー めろん		すばげていなぼりたん 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		じょあ 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 るとまと／きつまい も、こめこ、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、さーにれた 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 おにおんぶれっど		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。

