

# 2023年 7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
主食						ぎゅうにゅう・やきがし
副食						きのこすばげてい ぎゅうにゅう とまと ばいんかん
おやつ						ぎゅうにゅう やきがし
エネルギーたんぱく質						450(384)
脂質	16.5(14.0)					
塩分	14.0(12.3)					
						1.1(1.0)

	3	4	5	6	7	8
おやつ	むぎちや・みにぼんごどかな	ぎゅうにゅう・ばなな	ぎゅうにゅう・びすこ	ぎゅうにゅう・おれんじ	おたんじょうかい ぎゅうにゅう・きらきらほしのぼふ	ぎゅうにゅう・やきがし
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	たなばたさらだそうめん	やさいたっぷりみそうどん
副食	たらのぼんごやき じゃがいも、きんぴら とうにゅうすーぶ	とうふのうまに やきなすのあまみそあえ むぎちや ばなな (3~5さい)	ぶたにくのけちやつぷいため きゃべつとわかめのごますあえ みそしる	あじのかおりやき やさしいため みそしる おれんじ (3~5さい)	べいどかぼちや むぎちや すいか	とまと むぎちや みかんかん
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 かれーまよとーすと	ぎゅうにゅう とうもろこしむしぼん	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり	ぎゅうにゅう きらきらぜりー	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー	370(469)	371(470)	342(464)	349(448)	413(355)	350(317)
たんぱく質	22.0(19.9)	17.7(18.1)	17.6(17.9)	19.2(18.3)	17.0(14.7)	13.8(12.2)
脂質	15.4(13.5)	20.4(18.1)	18.4(17.2)	16.3(14.4)	13.2(12.0)	10.8(10.3)
塩分	1.3(1.1)	0.9(0.8)	1.5(1.2)	1.4(1.1)	2.7(2.0)	2.3(1.8)

	10	11	12	13	14	15	
おやつ	むぎちや・とつとちやんせんべい	ぎゅうにゅう・ばなな	むぎちや・しょうゆせんべい	ぎゅうにゅう・おれんじ	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	みそくりーむすばげてい	
副食	さばのごまつりやき だいこんとぶたにくのいために みそしる	とうふとつなのおとしあげ きゅうりのゆかりあえ みそしる ばなな (3~5さい)	とりにくのこーんふれーくやき ぶろつこーりとちくわのさらだ きのこすーぶ	さけのうめみそやき ほうれんそうのしらあえ けんちんじる おれんじ (3~5さい)	さけ、うめほし/ ほうれんそう、に んじん、もめん 豆腐、すりごま/ とりもにく、だい ごん、ごぼう、ね ぎ、ごまあぶら/ わかめぶりかけ	かんそうだいが、 ぶたかたろーす、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 あぶら、ばたー、 とまとかん、ばせ りこ／まかに、 つなみすに、きゅ うり、こーんか ん、ちーず、お りーぶおいる/ ぼつごこーんよ こーん、かれーこ	すばげてい、お りーぶおいる、た まねぎ、しめじ、 えのきたけ、まい たけ、ペーごん、 にんにく、おりー ぶおいる、すらい すちーず、ばせり こ
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう ちんすこう	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	ぎゅうにゅう ぼつごこーん	ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	363(442)	357(461)	348(406)	352(459)	369(479)	465(409)	
たんぱく質	19.7(17.9)	15.3(16.3)	21.1(17.7)	22.2(21.5)	18.0(18.2)	17.4(14.9)	
脂質	19.5(14.9)	14.2(13.5)	16.0(11.9)	14.1(13.4)	19.2(17.7)	16.5(14.4)	
塩分	1.3(1.1)	1.3(1.1)	1.0(0.8)	1.8(1.4)	1.2(1.0)	1.1(0.9)	

- ★ 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 7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	うみのひ		18	19		20	21		22								
おやつ				ぎゅうにゅう・ばなな			むぎちや・みにぼんこざかな			むぎちや・しおせんべい			ぎゅうにゅう・おれんじ			ぎゅうにゅう・やきがし		
主食				ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			とりうどん		
副食				とうふのみーとぐらたん こふきいも みそしる ばなな (3~5さい)		もめんどうふ、こめこ、ぶたひきにく、にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす、あぶら、こめこ、びざよう	だいちとひじきのまよさらだ すましじる		ぶたももにく、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 / かんそうだい	たらのさいきょうやき きりばしだいこんのもの みそしる		たら、あぶら / きりばしだいこん、あぶらあげ、ひじき、にんじん / もめんどうふ、もやし、かつわかめ / しよぼん、ぶりんえり	さつまももとぶろっこりのちーずやき ゆかりふりかけ おれんじ (3~5さい)		とりももにく、きゃべつ、じゃがいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ / さつまいも、ぶろっこりー、ペーこん、とけるちーず / さけふれーく	むぎちや とまと ばいんかん		ほしうどん、とりももにく、にんじん、たまねぎ、こまつな
おやつ					ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		ちーず、ばんこ / じゃがいも、ぼたー、あおのり / もやし、あぶらあげ、かつわかめ / しおこんぶ	ぎゅうにゅう やさいのすていっくびすけつと		ぎゅうにゅう ぶりんえりばん		ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし				
エネルギー					426(517)		405(462)		333(424)		380(459)		343(326)					
たんぱく質					20.2(19.8)		20.1(17.5)		21.3(18.8)		17.4(17.3)		13.4(12.1)					
脂質			17.3(15.8)		17.1(14.3)		14.1(11.2)		14.6(13.6)		7.1(7.8)							
塩分			1.5(1.1)		1.1(0.9)		2.1(1.7)		1.5(1.2)		2.4(1.9)							
	24			25			26		27 めんのひ			28			29 なつまつり			
おやつ	ぎゅうにゅう・ばなな			むぎちや・とつとちゃんせんべい			ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		むぎちや・しおせんべい			ぎゅうにゅう・おれんじ			ぎゅうにゅう・やきがし			
主食	ごはん			ごはん			ごはん		わふうすばげてい きゅうりとささみのごまさらだ むぎちや みにせりー		すばげてい、ぼたー、あぶら、ペーこん、つなあぶらづけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、はせりこ / とりささみ、きゅうり、こーんかん、すりごま / しよぼん、まーがりん、きなこ	ごはん			すばげていなぼりたん			
副食	さばのかれーふうみやき かぼちゃのそぼろあんかけ みそしる ばなな (3~5さい)		さば、かれーこ、こむぎこ、あぶら / かぼちゃ、ぶたひきにく、かたくりこ、ぐりんびーす / こまつな、にんじん、もめんどうふ、あぶらあげ	まーぼーどうふ きゅうりともやしのすのもの むぎちや		もめんどうふ、ぶたひきにく、にんじん、れんこんみずに、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ / きゅうり、もやし、かつわかめ、こーんかん、つなあぶらづけ、ごま	ちきんかれー はるさめさらだ むぎちや		ぎゅうにゅう ふのらすく		あかうおのにざかな じゃがいもとひきにくのもの みそしる おれんじ (3~5さい)		あかうお、しょうが / ぶたひきにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、あぶら、ぐりんびーす / こまつな、もめんどうふ、あぶらあげ / あおなふりかけ	とまと みかんかん むぎちや		すばげてい、はむ、にんじん、たまねぎ、びーまん、おりーぶおいす、とまとそーす、こなちーず		
おやつ	じあますかつと ばりばりぼてと		ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり		ぎゅうにゅう ふのらすく		ぎゅうにゅう きなことーすと		あおなおにぎり		あおなおにぎり							
エネルギー	344(451)		376(460)		320(459)		505(539)		367(327)									
たんぱく質	22.5(22.2)		17.8(16.5)		18.0(18.3)		24.6(20.8)		22.0(18.2)									
脂質	15.6(14.3)		16.5(12.9)		14.9(15.6)		17.4(13.3)		15.2(13.4)									
塩分	1.1(0.9)		1.3(1.1)		1.6(1.3)		1.4(1.1)		1.2(0.9)									
	31																	
おやつ	むぎちや・みにぼんこざかな				<h3>人気メニューの紹介《和風スパゲティ》</h3> <p>★材料(子ども3人分=大人2人分)</p> <p>ツナ缶 50g 醤油 10g                  ペーコン 15g 酒 5g                  にんじん 25g 塩 少々                  玉葱 60g ドライパセリ 少々                  しめじ 60g                  えのき 60g                  油 適量</p> <p>★作り方</p> <p>①ペーコン・にんじん・玉葱をせん切りにする。                  ②しめじ・えのきは石づきを切り落とし、小房にわける                  ③鍋に湯を沸かし、適量の塩を加えて、スパゲティをゆでる。                  ④フライパンに油をしき、①②を炒める。火が通ったら、ツナ缶・醤油・酒を加えて炒め合わせる。                  ⑤③のスパゲティとバターを④に加えて軽く炒め合わせ、塩で味を調えれば出来上がり！                  ※お好みでウインナー・キャベツ・ほうれん草・コーン・キザミのりなどを加えても美味しく召し上がれます！</p>													
主食	ごはん																	
副食	さけのこーんくりーむやき きやべつのごまあえ わかめすーぶ																	
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち																	
エネルギー	333(443)																	
たんぱく質	19.7(17.8)																	
脂質	11.9(10.5)																	
塩分	1.3(1.1)																	

- ★ 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。

