



2023年 8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		4		5	
主食			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・しおせんべい		むぎちや・ばなな		ぎゅうにゅう・やきがし	
副食			ごはん にくじゃが きゅうりのすのもの むぎちや おれんじ (3~5さい)	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、ぐりんぴーす ／きゅうり、かつ わかめ、みかん かん／しよくぼ ん、すらいすち ーず	ごはん あつあげのけちやつぷに こまつなつなえ みそしる	なまあげ、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／だいこん、な めこ、ねぎ／ほ とけきみつづ す、ばたー、ぎゅ うにゅう、ほしぶ どう	ごはん あじのまりね まかろにそてー わかめとこーんのすーぷ	あじ、かたくりこ、 あぶら、たまね ぎ、きゅうり、にん じん／まかろに、 にんじん、たまね ぎ、びーまん、 ペーこん、あぶら ／きぬごしどう ふ、こーんかん、 くりーむこーんか ん、ねぎ、かつ わかめ／とうもろ こし	ごはん まーぼーなすどうふ きやべつのごまあえ むぎちや ばなな (3~5さい)	もめんどうふ、ぶ たひきにく、ね ぎ、なす、おろし しょうが、おろし にんにく、ごまあ ぶら、かたくりこ ／きやべつ、にん じん、ちくわ、すり ごま／こんぶつく だに	ごはん こーんわかめうどん とまと むぎちや ももかん	ほしうどん、とりも ちにく、きやべつ、 にんじん、かつ わかめ、こーんか ん、こねぎ
おやつ			ぎゅうにゅう ちーずさんど		ぎゅうにゅう れーずんすこーん		ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし		ぎゅうにゅう こんぶおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー			372(469)		379(523)		326(441)		383(448)		397(371)	
たんぱく質			18.0(18.7)		18.3(19.0)		18.5(18.5)		18.6(16.2)		17.5(15.4)	
脂質			17.4(16.5)		19.7(19.0)		13.6(13.1)		17.9(13.5)		7.7(8.3)	
塩分			1.6(1.3)		1.2(1.0)		1.1(1.0)		1.3(1.0)		3.0(2.6)	
	7		8	きくゆり クッキング	9	めんのみ	10		11	やまのひ	12	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		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・みにぼんごどかな				ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ひやしにくみそうどん		ごはん				おべんとうのみ	
副食	とうぶぐらたん きやべつつなさらだ わかめすーぷ おれんじ (3~5さい)	もめんどうふ、とり もにもく、たまね ぎ、こーんかん、 ばたー、ぎゅう にゅう、こめこ、 ぼんこ、とける ちーず／きやべ つ、にんじん、つ なみず、あぶら ／かつわかめ、 にんじん、ねぎ ／しそふりかけ	さばのごまてりやき ひじきとだいずのいりに みそしる	さば、ごま／ひじ き、かんそうだい ず、にんじん、あ ぶらあげ、びーま ん、あぶら／だい こん、こまつな、 もめんどうふ／ ぼつぷこーんよ うこーん	きゅうりのあさづけ むぎちや すいか	ほしうどん、ぶた ひきにく、たまね ぎ、にんじん、 こーんかん、ほし しいたけ、ごまあ ぶら、おろししょ うが／きゅうり、し おこんぶ／すい か／しよくぼん、 いちごじゃむ	はやしらいす やさしいため むぎちや	ぶたかたろーす、 たまねぎ、にんじ ん、ぐりんぴー す、あぶら、はや しるう／こーんか ん、きやべつ、た まねぎ、にんじん ／さけふれーく			※昼食に麦茶がです。 ※土曜保育希望のお子さんは 全員お弁当の日です。	
おやつ	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう ぼつぷこーん		ぎゅうにゅう じゃむさんど		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	389(472)		341(424)		453(364)		308(438)					
たんぱく質	17.2(17.5)		19.2(17.5)		18.1(13.8)		13.1(14.6)					
脂質	18.5(16.7)		23.0(18.7)		13.8(10.1)		14.5(14.9)					
塩分	1.4(1.1)		1.6(1.3)		3.6(2.7)		1.0(0.9)					
	14	かんぜんきゅうしよく	15	かんぜんきゅうしよく	16	かんぜんきゅうしよく	17		18	おたんじようかい	19	
おやつ	むぎちや・やきがし		むぎちや・やきがし		むぎちや・やきがし		むぎちや・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	やきそば		とりうどん		きのこすばげてい		ごはん		たこらいす		かれーうどん	
副食	ぎゅうにゅう ももかん	やきそばめん、ぶ たもにもく、にん じん、もやし、 きやべつ、あぶら	ぎゅうにゅう ばいんかん	ほしうどん、とりも ちにもく、にんじ ん、たまねぎ、こ まつな	ぎゅうにゅう みかんかん	すばげてい、ぼ 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	ちゅうかどん かぼちやのみるくに むぎちや	ぶたかたろーす、 はくさい、たけの こみず、にんじ ん、しいたけ、ね ぎ、ちくわ、おろ ししょうが、おろ しにんじん、たま ねぎ、にんにく、 ごまあぶら、か たくりこ／かぼち や、れいとぐりん ぴーす／たまね ぎ、ペーこん	はるさめさらだ こーんくりーむすーぷ みにせりー	豚ひき肉、かん そうだいず、にん にく、しょうが、あ ぶら、ばたー、か れーこ、とまと、 れたす、ちーず ／はるさめ、きゅ うり、もやし、に んじん、はむ、ご まあぶら／くり ーむこーん、こー んかん、たまね ぎ、ばたー、ぎゅ うにゅう、かたくり こ／ももかん、ば いんかん、みかん かん、(おこの みでさいだー)	とまと むぎちや みかんかん	ほしうどん、とりも ちにもく、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 やきがし		ぎゅうにゅう やきがし		ぎゅうにゅう やきがし		ぎゅうにゅう けちやつぶらいすのおにぎり		むぎちや ふるーつぼんち		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	413(337)		407(334)		476(394)		386(467)		574(420)		364(335)	
たんぱく質	20.3(15.0)		19.2(14.2)		19.5(14.6)		16.4(14.9)		21.2(15.3)		13.5(12.2)	
脂質	14.8(11.6)		11.3(8.7)		19.1(14.7)		15.8(12.2)		17.8(12.5)		11.8(11.1)	
塩分	1.0(0.8)		2.7(2.0)		1.5(1.2)		1.0(0.8)		1.7(1.3)		2.2(1.7)	

- ★ 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 8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				
	21			22			23			24			25			26						
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		たら、ばんこ、こ なちーず、おりー がおい、はせり こ/なす、ぶた ひきにく、たまね ぎ、にんじん、あ ぶら、おろししょう が/もやし、かつ とわかめ、もめん どうふ、あぶらあ げ	むぎちや・とつちゃんせんべい		かんそうだいず、 ぶたももにく、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 あぶら、ばたー、 ほーるとまと、ぼ せりこ/おから、 ぶろっこりー、は む/もちごめ、す りごま	むぎちや・しょうゆせんべい		もめんどうふ、つ なあぶらづけ、ひ じき、ほししいた け、にんじん、た まねぎ、あぶら、 かたくりこ/きや べつ、かつわかめ 、みかんかん、 ごま/じゃがい も、ごまつな、あ ぶらあげ、ねぎ しよくぼん、ぶり んえ	ぎゅうにゅう・ばなな		あかうお、しょう ゆ、あぶら/か んそうだいず、き りほしだいこん、 ごまつな、にんじ ん、あぶらあげ/ きぬごしどうふ、 なす、にんじん、 えのきたけ/か つおふし、ちーず	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		とりももにく、すり ごま/ほうれんそ う、もやし、にん じん、つなあぶら づけ/もめんどう ふ、なめこ、こね ぎ/こむぎこ、 ペーキンぐばう だー、かるびす	ぎゅうにゅう・やきがし		すばげてい、は む、たまねぎ、に んじん、びーま ん、おりーがおい る、なほりたん そーす、こなち ーず、ばせりこ				
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		ごはん	
副食	たらのまよちーずばんこやき なすのみそいため みそしる おれんじ (3~5さい)			ぼーくびーんず きりほしだいこんのさらだ むぎちや			いりどうふ きやべつとわかめのごますあえ みそしる			あかうおのてりやき きりほしだいこんのうまに すましじる ばなな (3~5さい)			あかうお、しょう ゆ、あぶら/か んそうだいず、き りほしだいこん、 ごまつな、にんじ ん、あぶらあげ/ きぬごしどうふ、 なす、にんじん、 えのきたけ/か つおふし、ちーず			とりにくのごまみそやき ほうれんそうのつなあえ みそしる			すばげていなほりたん とまと ぎゅうにゅう ばいんかん			
おやつ	ぎゅうにゅう ぶりんえるばん			ぎゅうにゅう くろごまおはぎ			じょあ ますかつと ぱりぱりぼてと			ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり			ぎゅうにゅう かるびすむしばん			ぎゅうにゅう やきがし						
エネルギー	317(405)			347(459)			321(422)			354(472)			333(471)			455(403)						
たんぱく質	24.2(22.1)			15.7(16.6)			17.2(16.7)			20.6(20.7)			19.5(19.4)			18.0(15.3)						
脂質	15.0(11.4)			14.6(14.2)			14.6(12.0)			13.5(13.5)			18.2(16.7)			13.6(12.3)						
塩分	1.5(1.3)		0.8(0.7)		1.3(1.1)		1.6(1.3)		1.1(0.9)		1.0(0.9)											

	28		食材料名	29		食材料名	30		食材料名	31		食材料名		
おやつ	むぎちや・みにぼんこごかな		さば/ぶたもも、 びーまん、にんじ ん、はるさめ、あ ぶら、かたくりこ /たまねぎ、かつ とわかめ、もめん どうふ、あぶらあ げ/うめほし、ご ま	ぎゅうにゅう・おれんじ		たまねぎ、ひじ き、もめんどう ふ、つなあぶらづ け、すきむみる く、ばんこ、あぶ ら、おりーがおい る/じゃがいも、 ばたー、ばせりこ /れたす、ペー こん、にんじん/ しよくぼん、こな ちーず、かれーこ	ぎゅうにゅう・びすこ		ぶたかたろーす、 おろししょうが、 おろしんにく、 たまねぎ、ねぎ、 あぶら、ごま/ぶ ろっこりー、にん じん、ちくわ、れ もんじら、あぶら /かぼちゃ、な す、あぶらあげ /ほっとけーき みつす、しらたま こ、とけるちーず	ぎゅうにゅう・ばなな		あじ、かれーこ、 こむぎこ、あぶら /ごぼう、きゅう り、にんじん、さ きいか、ごまあぶ ら/きぬごしどう ふ、えのきたけ、 かつわかめ/し おこんぶ		
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん	
副食	さばのしおやき はるさめとびーまんのほそぎりいため みそしる			とうふのはんぱーぐ こぶさいも れたすのすーぷ おれんじ (3~5さい)			ぶたにくとやさいのごまいため ぶろっこりーとちくわのさらだ みそしる			あじのかれーふうみやき かみかみさらだ すましじる ばなな (3~5さい)			あじのかれーこ、 こむぎこ、あぶら /ごぼう、きゅう り、にんじん、さ きいか、ごまあぶ ら/きぬごしどう ふ、えのきたけ、 かつわかめ/し おこんぶ	
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり			ぎゅうにゅう かれーまよーすと			ぎゅうにゅう ぼんでけーじょ			ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり				
エネルギー	388(471)			361(462)			365(511)			329(454)				
たんぱく質	23.7(20.1)			16.6(17.5)			19.8(20.8)			18.4(18.8)				
脂質	19.1(15.6)			18.0(16.6)			19.6(19.2)			12.5(12.3)				
塩分	1.5(1.3)		1.8(1.5)		1.6(1.4)		1.2(1.0)							





人気メニューの紹介《春雨とピーマンの細切り炒め》


★材料(子ども3人分=大人2人分)

豚もも肉 90g	}	水 60g
ピーマン 75g		醤油 3g
人参 45g		酒 3g
春雨 15g		鶏がらスープ 1.2g
油 少々		片栗粉 3g

★作り方

- ①豚肉・ピーマン・人参はせん切りにする。
- ②春雨は商品に記載されている規定の時間ゆで、食べやすい長さ切る。
- ③熱したフライパンに油をしき、①を肉から順に炒める。
- ④③に②の春雨を入れてさっと炒め合わせ、合わせ調味料を加えて煮立てる。
- ⑤④に分量外の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで炒め合わせれば出来上がり！

※お好みで、もやし・キャベツ・きのこ類を加えたり、牛肉やひき肉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。

