

2023年 10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
	2		3	めんのみ	4		5		6		7	
おやつ	むぎちや・とつちやんせんべい		ぎゅうにゅう・びすこ		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		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		なすのみーとすばげてい		ごはん		ごはん		ごはん		きのこすばげてい	
副食	たらのぼんこやき まぜどあんさらだ とうにゅうすーぶ	たら、ぼんこ、こ なちーず、ぼ たー、ぼせり/ じゃがいも、にん じん、きゅうり、 ちーず、はむ/ はくさい、ペー こん、とうにゅう、か たくりこ/いなりの かわ	すばげてい、お りーぶおいる、ぶ たひきにく、たま ねぎ、にんじん、 にんにく、みーと そーす、なす、ぼ せりこ、こなち ーず/きゅうり、に んじん/しよぼ ん、まーがりん、 きなこ	さばのかれーふうみやき ひじきとさつまいものいりに みそしる	さば、あぶら/さ つまいも、ひじ き、にんじん、あ ぶらあげ、ちくわ /だいにん、かつ とわかめ、ねぎ/ ほつとけーきみつ くす、まーがり ん、ばいんかん	もめんどうふ、ど りひきにく、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/こま つな、もやし、ち くわ、かつおぶし /じゃがいも、し めじ、あぶらあげ /かつおぶし、こ ま、ごまあぶら	とりももにく、すり ごま、あぶら、か たくりこ/きやべ つ、にんじん、れ もんじる/ほし しいたけ、えのきた け、しめじ、ペー こん、こねぎ/さ つまいも	きものすばげてい とまと むぎちや ばいんかん	きものすばげてい とまと むぎちや ばいんかん	すばげてい、ば たー、あぶら、に んじん、たまね ぎ、ペーこん、し めじ、えのきたけ		
おやつ	ぎゅうにゅう おいなりさん		ぎゅうにゅう きなこーすと		ぎゅうにゅう ばいんけーき		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 ふかしいも		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	366(436)		466(429)		345(420)		384(496)		329(477)		371(345)	
たんぱく質	20.8(18.4)		18.7(16.7)		17.6(16.0)		20.1(19.9)		18.9(18.9)		12.7(11.6)	
脂質	16.5(12.3)		16.6(15.9)		17.1(13.3)		15.4(14.7)		13.5(13.6)		10.2(10.0)	
塩分	1.5(1.2)		1.1(1.0)		1.7(1.3)		1.5(1.2)		1.1(1.0)		1.1(1.0)	
	9	すぼーつのひ	10		11		12		13		14	うんどうかい
おやつ			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			
主食			ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
副食			とうふのうまに べいどぼてと むぎちや おれんじ (3~5さい)	もめんどうふ、ぶ たかたろーす、 きやべつ、たまね ぎ、にんじん、た けのこみず、え のきたけ、しよ が、ごまあぶら、 かたくりこ/じゃ がいも、あぶら/ しよぼん、いち ごじゃむ	あかうおのてりやき ほうれんそうのしらあえ みそしる	あかうお、あぶら /ほうれんそう、 にんじん、もめん どうふ、ちくわ、す りごま/じゃがい も、にんじん、し めじ、あぶらあげ /ほつとけーき みづす、たまね ぎ、ペーこん	かんそうだいち、 とりももにく、じ やがいも、たまね ぎ、にんじん、 ほーるとまと、あ ぶら、ばたー、ぼ せりこ/はむ、 きゅうり、きやべ つ、にんじん、 こーんかん、お りーぶおいる/う めぼし	ぶたかたろーす、 たまねぎ、ねぎ、 しよが、にんに く、あぶら、ごま /まかろに、つな みず、きゅう り、こーんかん/ きやべつ、にんじ ん、しめじ、ペー こん、こんそめ/ にんじん、かんで ん、おれんじ じゅーす、れもん じる、ほいつぶ りーむ				
おやつ			ぎゅうにゅう じゃむさんど		ぎゅうにゅう おにおんぶれつど		ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう きやろつとせりー			
エネルギー			347(446)		341(454)		339(464)		344(422)			
たんぱく質			17.9(18.1)		21.2(20.3)		16.8(17.5)		15.2(13.8)			
脂質			17.3(15.8)		16.0(14.4)		12.4(12.7)		18.6(14.0)			
塩分			1.2(1.0)		1.5(1.3)		1.2(1.0)		1.1(0.9)			
	16		17		18		19		20		21	
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・びすこ		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		おばけちやんのちきんかれー ぶろつこりーのさんしよくさらだ		すばげていなぼりたん	
副食	たらのごもくに こふきいも わかめすーぶ おれんじ (3~5さい)	たら、かたくりこ、 あぶら、びーま ん、たまねぎ、に んじん、かたくりこ /じゃがいも、ば たー、ぼせりこ/ かつわかめ、 きやべつ、にんじ ん/ごま、さけふ れーく	ぶたかたろーす、 たまねぎ、にんじ ん、あぶら、か れーこ/もやし、 かつわかめ、ご ま、/きぬこし どうふ、えのきた け、ねぎ/しよ ぼん、まーがり ん、こむぎこ	にどうふ ぶろつこりーににんじんのおかかあえ むぎちや すていつくちーず	ぶたひきにく、や きどうふ、はくさ い、たまねぎ、ね ぎ、しよが/ぶ ろつこりー、にん じん、かつおぶし /もちごめ、くろ ごま	さば/はるさめ、 たまねぎ、にんじ ん、こまつな、 こーんかん、おろ しにんにく、あぶ ら、ごまあぶら、 ごま/もめんどう ふ、もやし、ね ぎ、かつわかめ /ほつとけーこ ん	とりももにく、たま ねぎ、おろしに んにく、ほーるとま と、かれーろ、 あぶら、ばたー、 やきのり/ぶろつ こりー、にんじ ん、こーんかん/ えのきたけ、しめ じ、ペーこん、こ ねぎ/かぼ ちや、こむぎこ、 あーもんどぶーど る、ばたー	きものすばげてい とまと むぎちや ばいんかん	きものすばげてい とまと むぎちや ばいんかん	すばげてい、は む、たまねぎ、に んじん、びーま ん、おりーぶお いる、なぼりたん そーす、こなち ーず、ぼせりこ		
おやつ	ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう めろんぼんふうとーすと		ぎゅうにゅう ごまおはぎ		ぎゅうにゅう ぼつごーん		ぎゅうにゅう かぼちやくつきー		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	332(449)		326(408)		362(457)		298(438)		565(511)		457(409)	
たんぱく質	15.8(17.1)		16.5(15.2)		21.4(19.4)		16.9(17.4)		21.4(18.2)		18.2(15.7)	
脂質	10.5(10.8)		18.1(13.9)		18.5(15.3)		17.4(17.0)		19.7(18.8)		13.9(12.8)	
塩分	1.3(1.0)		1.9(1.5)		1.1(1.0)		1.5(1.3)		2.0(1.6)		1.0(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 10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	
	23		24		25		26		27		28		
おやつ	むぎちゃ・みにほんごさかな		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・どうぶつびすくetto		むぎちゃ・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	あじのかおりやき やさしいため はるさめすーぷ	あじ、にんにく、 かたくりこ、あぶら ／きゃべつ、もやし、 にんじん、 びーまん、つなあ ぶらづけ、ごまあ ぶら／はるさめ、 くりーむごーんか ん、ねぎ	とうふのぐらたん きゃべつのごまあえ みそしる おれんじ (3～5さい)	もめんどうふ、 ペーこん、たまね ぎ、やりんびー ず、ごーんかん、 ばたー、とうにゅ う、こめこ、ばん こ、とけるちーず ／きゃべつ、にん じん、ちくわ、ご ま／なめこ、だい こん、ねぎ、あぶ らあげ	ぶたにくとやさしいのみそに はるさめとみかんのさらだ はくさいすーぷ	ぶたかたろーす、 だいこん、にんじ ん、ごぼう、いた こんにやく、あぶ ら／はるさめ、も やし、きゅうり、み かかんかん、ごま あぶら／はくさい、 にんじん、はむ、 かたくりこ／さつ まいも	ちゅうかどん べいくどさつまいも むぎちゃ すていくちーず	ぶたかたろーす、 はくさい、たまね ぎ、にんじん、た けのみすに、し いたけ、くるきら げ、しょうが、に んにく、ごまあぶ ら、かたくりこ／ さつまいも、あぶ ら／しよぼん、 つなあぶらづけ、 たまねぎ、とける ちーず	とりにくのまーまれーどやき すばげていさらだ だいこんすーぷ	とりももに、まー まれーど、かたく りこ／すばげてい、 おりーがおい、 はむ、きゅうり、に んじん／もめんど うふ、だいこん、 ねぎ／しおこん ぶ	きゅうにゅう しおこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう やきがし	ほしうどん、とりも もに、にんじ ん、たまねぎ、こ まつな、かれーる う、かたくりこ
エネルギー	329(434)		333(458)		329(461)		353(503)		383(456)		430(404)		
たんぱく質	16.3(14.9)		17.4(19.4)		13.2(14.9)		15.3(17.8)		19.3(16.9)		18.9(16.9)		
脂質	12.2(10.6)		15.1(15.0)		14.2(14.3)		20.1(20.1)		18.8(14.0)		13.1(13.1)		
塩分	1.4(1.1)		1.8(1.5)		1.1(0.9)		1.4(1.4)		1.2(1.0)		2.3(1.8)		

	30	食材料名	31	食材料名
おやつ	むぎちゃ・とつちやんせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ	
主食	ごはん		ごはん	
副食	さばとたまねぎのみそに こまつなつなすあえ すましじる	さば、しょうが、た まねぎ／こまつ な、きゃべつ、つ なあぶらづけ、す りごま／なす、に んじん、えのきた け／しそふりか け、ちーず	とうふのごもくやき きりぼしだいこんのうまに みそしる	もめんどうふ、ど りひきに、さつま いも、ひじき、 しょうが、かたく りこ、あぶら／き りぼしだいこん、 にんじん、あぶら あげ／じゃがいも、 かつとわかめ、ね ぎ／しよぼん、 ぶりんえる
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	
エネルギー	330(426)		345(453)	
たんぱく質	18.4(17.3)		17.5(18.0)	
脂質	15.1(12.2)		15.3(14.5)	
塩分	1.5(1.3)		1.7(1.4)	



おやつ	 <p>人気メニューの紹介 《おばけちゃんのバターチキンカレー》 ★材料(子ども3人分＝大人2人分) ご飯 2人分 焼きのり 適量 トマト缶 100g 牛乳 40g カレールウ 30g しょうゆ 小さじ1/2 ケチャップ 小さじ1/2 水 適量 バター 小さじ1 鶏もも肉(一口大) 100g 玉葱 1/2個 おろしにんにく 1かけ分</p>
副食	
おやつ	
エネルギー	
たんぱく質	<p>★作り方 ①ご飯を炊く。 ②玉葱をスライスする。 ③鍋に油をしき、鶏もも肉、①の玉ねぎ、おろしにんにくを炒める。 ④玉ねぎがしんなりしてきたら、手で潰したトマト缶を加えて煮込む。 ⑤④に牛乳、カレールウ、しょうゆ、ケチャップを加えて煮込む。濃いようであれば、水を加えて好みの濃さに調整する。 ⑥仕上げにバターを加えて火を止める。 ⑦①のご飯をおばけの形(しずく型)に成形する。焼き海苔を、おばけの目・口・舌の形にハサミで切り抜き、ご飯に貼りつけて皿に盛る。まわりに⑥を盛り付ければ出来上がり。</p>
脂質	
塩分	



- ★ 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。

