

2023年 11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	ぶんかのひ	4	
主食					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・やきがし	
副食					ごはん		ごはん				とりうどん	
おやつ					あおなふりかけ		たらのけちやつぷあんかけ				むぎちや	
エネルギー					にくじやが かれーふうみ		こまつなのおかかあえ				とまと	
たんぱく質					ぶろっこりーのしらあえ		みそしる				みかん	
脂質					むぎちや		ばなな (3~5さい)					
塩分					ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
					ふかしいも		まかろにきなこ					
					335(405)		338(460)					
					19.1(16.9)		20.5(20.5)					
					11.9(9.3)		11.7(11.8)					
					1.1(0.9)		1.5(1.2)					
おやつ	6		7		8		9		10		11	
主食	むぎちや・みにぼんごさかな		ぎゅうにゅう・りんご		むぎちや・びすこ		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・やきがし	
副食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		すばげていなぼりたん	
おやつ	あじのまりね		あつあげのぶたみそいため		とりにくのかれーふうみやき		さばのおろしに		まーぼーなすどうふ		むぎちや	
エネルギー	339(431)		347(446)		333(443)		361(463)		347(408)		436(427)	
たんぱく質	18.2(16.1)		19.4(19.3)		18.2(16.7)		22.9(21.9)		17.6(15.3)		15.8(15.5)	
脂質	14.1(11.8)		19.5(17.5)		17.4(14.2)		19.6(17.9)		19.2(14.4)		14.4(14.2)	
塩分	1.0(0.8)		1.7(1.4)		1.4(1.1)		1.8(1.2)		1.3(1.0)		0.8(0.8)	
おやつ	13		14		15		16		17		18	
主食	むぎちや・とつちやんせんべい		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・りんご		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	
副食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		こーんわかめうどん	
おやつ	さけのくりーむこーんに		とうふのぐらたん		ちくわのいそべやき		あかうおのしおやき		あかうおのしおやき		むぎちや	
エネルギー	354(432)		370(477)		326(420)		375(472)		513(447)		401(377)	
たんぱく質	22.3(19.6)		19.0(19.1)		15.8(15.1)		25.0(22.8)		16.7(14.8)		15.6(14.3)	
脂質	14.7(11.4)		18.0(16.7)		12.8(9.9)		17.0(15.5)		16.2(14.7)		11.9(12.0)	
塩分	1.1(0.9)		1.3(1.1)		1.7(1.2)		1.3(1.0)		2.0(1.5)		2.8(2.2)	

★ 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 11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	
	20			21			22	めんのおひ		23	きんろうかんしゃのおひ		24			25			
おやつ	むぎちや・みにほんごさかな		たら、ばんこ、こ なちーず、ぼ たー、ぼせり／ほ くさい、はむ、りん ご、れもんじる／ たまねぎ、にんじ ん、しめじ、とりも もに、あぶら、 ぎゅうにゅう、し ちゆーみつ／ あおなぶりかけ	ぎゅうにゅう・おれんじ		もめんどうふ、ぶ たばら、はくさ い、にんじん、ね ぎ、ごまあぶら、 かたりこ／かほ ちや、ぐりんびー す／もやし、かつ とわかめ、こねぎ	むぎちや・びすこ		ほしちゅうかめ ん、ぶたばら、か にかまぼこ、きや べつ、たまねぎ、 もやし、にんじ ん、くるきりげ、 ごまあぶら／さつ まいも、あぶら／ たきこみわかめ		むぎちや・しおせんべい		とりもにく、かた くりこ、あぶら、 しょうが、かたくり こ／きやべつ、に んじん、ちくわ、 すりごま／くりー むごーん、こー ん、たまねぎ、か たくりこ／しよぼ ん、ぶりんえん	ぎゅうにゅう・やきがし		すばげてい、ぼ たー、たまねぎ、 しめじ、えのきた け、まいたけ、に んじん、にんに く、おりーぶおい る、すらいすち ーず、ぼせりこ			
主食	ごはん	ごはん		ごはん	ちゃんぽんめん		ごはん	ごはん			ごはん	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	たらのぼんこやき はくさいのさらだ きのこしちゆー	とうふのうまに かぼちやのみるくに みそしる おれんじ (3～5さい)		きゅうにゅう わかめおにぎり	べいどさつまいも むぎちや・びすこ みかん		さばのごまつりやき だいこんとぶたにくのにも みそしる りんご (3～5さい)	きゅうにゅう ぶりんえん			きゅうにゅう やきがし	きゅうにゅう やきがし							
エネルギー	391(471)	329(438)		475(406)	373(468)		358(470)	366(442)			403(369)	366(442)		403(369)					
たんぱく質	22.4(19.6)	16.9(18.3)		15.8(12.3)	17.3(16.3)		18.7(19.4)	17.7(16.1)			13.1(12.0)	17.7(16.1)		13.1(12.0)					
脂質	18.8(15.3)	14.3(13.4)	14.9(11.6)	18.1(15.0)	19.4(17.9)	18.2(13.9)	12.6(11.8)	18.2(13.9)	12.6(11.8)										
塩分	1.2(1.0)	1.2(1.0)	1.6(1.3)	1.0(0.8)	1.4(1.1)	1.6(1.3)	1.3(1.1)	1.6(1.3)	1.3(1.1)										

	27		食材料名	28		食材料名	29		食材料名	30		食材料名	
	27			28			29			30			
おやつ	むぎちや・とつちやんせんべい		あかうお、あぶら ／きりぼしだいこ ん、ぶたひきに く、にんじん、こま つな、ひじき／も めんどうふ、もや し、あぶらあげ、 かつとわかめ／し おこんぶ、ちーず	ぎゅうにゅう・ばなな		ぶたかたるーす、 やきどうふ、たま ねぎ、ねぎ、えの きたけ／はくさ い、にんじん、か つおぶし／さつま いも、しめじ、こ ねぎ、あぶらあげ ／しよぼん、い ちこじやむ	むぎちや・しょうゆせんべい		たまねぎ、おろし にんにく、にんじ ん、ぶたひきに く、かんそうだい ず、じゃがいも、 かれーこ、とまと じゆーす、あぶら ／きやべつ、こま つな、べーこん ／えのきたけ、し めじ、こねぎ／ ほつとけーきみつ くす、ぼたー、く ろごま	ぎゅうにゅう・りんご		さば、あぶら、ご ま／だいこん、に んじん、ぶたば ら、いたこんにや く／なす、たまね ぎ、あぶらぶ／か つおぶし、ごまあ ぶら	
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		ごはん
副食	あかうおのてりやき きりぼしだいこんのうまに みそしる	にくどうふ はくさいのおかかあえ みそしる ばなな (3～5さい)		きゅうにゅう じゃむさんど	ちりこんカーン きやべつのパーこんどれっしんぐ きのこすーぶ		さばのごまつりやき だいこんとぶたにくのにも みそしる りんご (3～5さい)	きゅうにゅう かつおぶしのおにぎり		きゅうにゅう やきがし	きゅうにゅう やきがし		
エネルギー	322(414)	366(471)		373(468)	358(470)		366(442)	403(369)		366(442)	403(369)		
たんぱく質	21.3(18.9)	19.8(19.4)		17.3(16.3)	18.7(19.4)		17.7(16.1)	13.1(12.0)		17.7(16.1)	13.1(12.0)		
脂質	14.6(11.6)	16.1(14.8)	18.1(15.0)	19.4(17.9)	18.2(13.9)	12.6(11.8)	18.2(13.9)	12.6(11.8)					
塩分	1.4(1.1)	1.4(1.1)	1.0(0.8)	1.4(1.1)	1.6(1.3)	1.3(1.1)	1.6(1.3)	1.3(1.1)					



人気メニューの紹介 《黒ゴマのスコーン》

- ★材料(作りやすい分量約10個分)
- ホットケーキミックス 200g
 - バター 30g
 - 砂糖 15g
 - 牛乳 80g
 - 黒ゴマ 15g

- ★作り方
- ①バターは5mm角に切り、室温にもどしてやわらかくしておく。
 - ②ボールにホットケーキミックスと砂糖を入れざっと混ぜ、①のバターを加えて、指先でバターを潰しながら、両手をこすり合わせるようにして手早く混ぜる。
 - ③②に牛乳・黒ゴマを加えて、ひとまとめになるように混ぜ、ラップにつつま冷蔵庫で30分ほど休ませる。
 - ④まな板に③の生地をおき、麺棒で1cm程の厚さにのぼす(生地がべたつくようであれば分量外のホットケーキミックスや薄力粉を打ち粉に使用する)。好みの大きさにカット、又は、型抜きをし、オープンシートをしいた天板に間隔をあけてのせる。
 - ⑤180℃に予熱したオープンで12分ほど焼けば出来上がり(焼成時間は調整する)。
- ※黒ゴマの他にレーズンやチョコチップ、クルミなどを加え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。

