

2023年 12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 |
| 主食 | | | | | ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと ごはん | ぎゅうにゅう・やきがし |
| 副食 | | | | | あつあげのけちやつぶに はるさめさらだ ふのすましじる | なまあげ、ぶたか たらーす、たまね ぎ、にんじん、 こーんかん、あぶ ら、かたくりこ/ はるさめ、きゅう り、はむ、ごまあ ぶら/やきふ、え のきたけ、かつ わかめ/こむぎ こ、かたくりこ、ば せり、にんじん、 こなちーず、あぶ ら |
| おやつ | | | | | 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 やきがし |
| エネルギー | | | | | 378(483) | 443(393) |
| たんぱく質 | | | | | 16.9(17.2) | 18.0(15.3) |
| 脂質 | | | | | 17.3(16.0) | 15.5(13.7) |
| 塩分 | | | | | 1.6(1.3) | 2.5(1.9) |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| おやつ | ぎゅうにゅう・みにぼんこごかな | ぎゅうにゅう・おれんじ | むぎちや・びすこ | ぎゅうにゅう・ばなな | おたんじょうかい 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 | おべんとうのひ | ごはん | びらふ | きのこすばげてい |
| 副食 | さけのわふうばんこやき こふきいも みそしる | れぱーのこはくに こまつなのおかかえ みそしる おれんじ (3~5さい) | ※昼食に麦茶がです ※つぼみ組 (離乳食) 献立 (ご飯、麻婆豆腐 ほうれん草の胡麻和え・みそ汁) | あじのかれーふうみやき やさしいため すましじる ばなな (3~5さい) | どうふのつりーはんばーぐ ぶろつこりーのそてー こーんすーぶ みにせりー | とまと ぎゅうにゅう ぱいんかん |
| おやつ | ぎゅうにゅう しおむすび | ぎゅうにゅう ちーずさんど | ぎゅうにゅう ふのきなこらすく | ぎゅうにゅう さけおにぎり | むぎちや いちごそーすのけーき | ぎゅうにゅう やきがし |
| エネルギー | 320(420) | 379(479) | | 324(448) | 494(413) | 459(407) |
| たんぱく質 | 17.6(15.7) | 20.9(20.7) | | 19.5(19.2) | 16.8(13.7) | 17.6(15.1) |
| 脂質 | 10.2(9.1) | 16.7(15.9) | | 13.6(13.2) | 13.1(10.7) | 16.0(14.0) |
| 塩分 | 1.2(1.0) | 2.1(1.7) | | 1.2(0.9) | 2.2(1.8) | 1.3(1.1) |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| おやつ | ぎゅうにゅう・りんご | むぎちや・ととちやんせんべい | めんひ | 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 | きのこかれーうどん | ごはん | ごはん | みーとすばげてい |
| 副食 | さばとたまねぎのみそに きりぼしだいにのいために みそしる りんご (3~5さい) | とうふのちゅうかいのため はるさめそてー みそしる | きやべつのごまあえ みかん むぎちや すていっくちーず | たらーのこーんまよどれやき なすのみそいため みそしる おれんじ (3~5さい) | しょうふうやき はくさいのおかかえ やさいのすーぶ | むぎちや とまと みかんかん |
| おやつ | ぎゅうにゅう こんぶおにぎり | ぎゅうにゅう めろんばんふうとーすと | むぎちや よーぐと (ぶるーべりーそーす) | ぎゅうにゅう ごまおはぎ | 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 | 353(463) | 326(408) | 425(339) | 343(453) | 326(472) | 436(390) |
| たんぱく質 | 17.6(17.9) | 18.9(16.8) | 18.6(14.4) | 21.1(20.3) | 15.1(16.2) | 19.6(16.6) |
| 脂質 | 14.5(13.9) | 15.4(12.1) | 16.2(12.8) | 14.6(14.0) | 15.0(14.5) | 15.3(13.7) |
| 塩分 | 1.2(1.0) | 1.9(1.5) | 3.5(2.7) | 1.1(0.9) | 1.0(0.9) | 1.2(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・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 12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 | | | |
|-------|---|--|--|---|--------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|---|-------------------|--|---|---|---|---|---------|-----------------------|--|--|--|
| | 18 | | | 19 | | | 20 | | | 21 | | | 22 | | | 23 | くりすますかい | | | | |
| おやつ | むぎちや・みにほんごさかな | | さけ、しょうが、すりごま／きやべつ、にんじん、あぶらあげ、あぶら／とりもにも、もめんどうふ、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら／たまねぎ、ベーコン | ぎゅうにゅう・ばなな | | ぶたひきにく、やきどうふ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが／ほうれんそう、もやし、ごまあぶら、ごま／さつまいも、かつわかめ、こねぎ／しょくぱん、まーがりん、すりごま | むぎちや・びすこ | | あかうお、あぶら／じゃがいも、こなあぶらづけ、にんじん、ぐりんびーす、あぶら／はくさい、もめんどうふ、あぶらあげ、かつわかめ／ほつとけーきみつくす、りんご | むぎちや・しおせんべい | | ぶたひきにく、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、かれーこ、かれーるう／きやべつ、こまつな、ベーコン、あぶら | ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと | | ぶたかたろーす、たまねぎ、びーまん、しょうが、うめぼし、あぶら／まかろん、にんじん、きゅうり、はむ、こーんかん／もめんどうふ、にんじん、こねぎ、かつわかめ |  | | | | | |
| 主食 | ごはん | | | ごはん | | | ごはん | | | ごはん | | | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 副食 | さけのみそやき きやべつとあぶらあげのにびだし けんちんじる | | | にくどうふ ほうれんそうともやしのみむる みそしる ばなな (3〜5さい) | | | あかうおのてりやき じゃがいもとつなのにも みそしる | | | どらいかれー きやべつとベーこんのさらだ むぎちや | | | ぶたにくのうめしようがやき まかろんにさらだ とうふすーぶ すていつくちーず | | | | | じょあますかつと きらきらほしのぼふ | | | |
| おやつ | ぎゅうにゅう けちやっばらいすのおにぎり | | | ぎゅうにゅう ごまとーすと | | | ぎゅうにゅう りんごけーき | | | ぎゅうにゅう ごへいもち | | | ぎゅうにゅう どうぶつびすけつと | | | | | ぎゅうにゅう どうぶつびすけつと | | | |
| エネルギー | 343(434) | | | 383(492) | | | 341(449) | | | 395(476) | | | 353(505) | | | | | 353(505) | | | |
| たんぱく質 | 21.9(19.1) | | | 19.2(19.2) | | | 19.0(17.6) | | | 16.9(15.5) | | | 21.1(22.7) | | | | | 21.1(22.7) | | | |
| 脂質 | 15.6(12.9) | | | 16.7(16.0) | | | 14.4(12.3) | | | 18.4(13.8) | | | 17.3(17.4) | | | | | 17.3(17.4) | | | |
| 塩分 | 1.4(1.1) | | | 1.3(1.1) | | | 1.3(1.0) | | | 1.3(1.0) | | | 1.3(1.2) | | | | | 1.3(1.2) | | | |
| おやつ | 25 けーきばーてい むぎちや・とつとちやんせんべい | | | たまねぎ、ぶたもに、にんじん、しめじ、ぐりんびーす、あぶら、はやしるう／きりぼしだいごん、きゅうり、かにまほこ、すりごま／食パンケーキ／しょくぱん、ほいつぶりーむ、いちご、みかんかん、ばいんかん、ちよこすふれー／フリアアラモード／ぶゆん、ほいつぶりーむ、いちご、ばいんかん、みかんかん、ちよこすふれー、ちよこがし] | むぎちや・びすこ | | もめんどうふ、ぶたかたろーす、はくさい、にんじん、ねぎ、あぶら、かたくりこ／さつまいも／もやし、かつわかめ、ねぎ／まかろん、おりーぶおいる、みーとそーす、こなちーず、ばせりこ | むぎちや・のりしおせんべい | | さば、しょうが／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／もめんどうふ、だいごん、しめじ／しょくぱん、ぶりんえる | ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと | | とりもにも、すりごま／だいごん、にんじん、ぶたひきにく、ぐりんびーす、あぶら、かたくりこ／きぬこしどうふ、はくさい、えのきたけ、あぶらあげ／たきこみわかめ |  | | | | | | | |
| 主食 | ごはん | | | | ごはん | | | ごはん | | | ごはん | | | | | | | ごはん | | | |
| 副食 | はやしそーす きりぼしだいごんのさらだ ぎゅうにゅう | | とうふのうまに べいくどさつまいも みそしる | | さばのてりやき ひじきとだいずのいりに みそしる | | | とりにくのごまみそやき だいごんのそぼろに すましじる | | | ぎゅうにゅう わかめおにぎり | | | | | | | | | | |
| おやつ | むぎちや しょくぱんつりーけーき (0〜2さい) ぶりんあらもーど (3〜5さい) | | ぎゅうにゅう べんねみーと | | ぎゅうにゅう ぶりんえるぱん | | | ぎゅうにゅう わかめおにぎり | | | ぎゅうにゅう わかめおにぎり | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 401(432) | | 336(444) | | 329(418) | | | 323(466) | | | 323(466) | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 18.0(14.5) | | 16.8(15.8) | | 21.3(19.1) | | | 21.7(21.0) | | | 21.7(21.0) | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 20.8(13.2) | | 15.3(13.0) | | 18.1(14.3) | | | 14.0(13.9) | | | 14.0(13.9) | | | | | | | | | | |
| 塩分 | 1.3(1.1) | | 1.3(1.2) | | 1.7(1.3) | | | 1.3(1.2) | | | 1.3(1.2) | | | | | | | | | | |



人気メニューの紹介

《厚揚げのケチャップ煮》

★材料(子ども3人分＝大人2人分)

- 厚揚げ 1枚
- 豚薄切り肉(2cm幅)60g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/4本
- コーン 大さじ1
- 油 小さじ1/2
- 水 50g
- ケチャップ 大さじ1・1/2
- 中濃ソース 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- 塩 少々
- 水溶き片栗粉 適量

★作り方

- ①厚揚げは縦4等分にし、1cmの厚さに切る。
 - ②玉ねぎは1/2の長さの薄切りにする。
 - ③人参は短冊切りにする。
 - ④フライパンに油を熱し、豚肉・②・③を炒める。火が通ったら①とコーンを加えて炒める。
 - ⑤合わせ調味料を加えて軽く煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつければ出来上がり！
- ※小さなお子さんは、衣が柔らかくしっとりした厚揚げが食べやすいようです。衣が硬い場合は噛みにくいため、給食でも苦手とするお子さんが多くみられます。その場合は四隅を切り落として細めのせん切りにし、中心部を縦4等分にして、薄めに切ると食べやすくなります。



- ★ 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・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。

