




2024年 1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				4	5	6
主食				むぎちや・しおせんべい	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 ちきんかれー はるさめさらだ むぎちや	ごはん ちゅうかどん べいこどさつまいも むぎちや すていつちーず	ごはん こーんわかめうどん むぎちや とまと ももかん
おやつ				ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー				337(425)	371(501)	409(372)
たんぱく質				18.3(16.5)	14.7(16.8)	15.7(13.7)
脂質				11.1(8.9)	19.6(19.0)	12.1(11.3)
塩分				1.6(1.3)	1.4(1.3)	2.8(2.2)
おやつ	8	9	10	11	12	13
主食	せいじんのひ	ぎゅうにゅう・おれんじ	むぎちや・しおせんべい	むぎちや・びすこ	ぎゅうにゅう・ばなな	ぎゅうにゅう・やきがし
副食		ごはん いりどうふ こまつなのこーんあえ みそしる おれんじ (3~5さい)	ごはん とりにくとやさいのあますに すばげていさらだ みそしる	ごはん さばのしおやき はくさいのごますあえ おぞうにふう	ごはん ぶたにくとごぼうのしぐれに きゃべつつななれーずんさらだ みそしる ばなな (3~5さい)	ごはん すばげていなぼりたん むぎちや とまと ばいんかん
おやつ		ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり	むぎちや ふるーつよーぐと	ぎゅうにゅう まかろにきなこ(0~2さい) きなこもち (3~5さい)	ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー		346(434)	336(400)	432(446)	377(470)	428(406)
たんぱく質		19.3(18.6)	15.9(14.2)	23.8(20.4)	17.9(18.0)	15.7(14.6)
脂質		15.4(14.2)	15.3(11.4)	19.0(15.2)	16.5(15.2)	14.2(13.3)
塩分		1.4(1.1)	1.4(1.1)	1.1(0.8)	1.3(1.0)	0.7(0.7)
おやつ	15	16	17	18	19	20
主食	ぎゅうにゅう・りんご	むぎちや・みにぼんこざかな	むぎちや・のりしおせんべい	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
副食	ごはん とうふのちゅうかいため こまつなのなむる わかめすーぶ りんご (3~5さい)	ごはん あかうおのてりやき だいこんのそぼろに すましじる	ごはん しょうふうやき びーふんそてー みそしる	ごはん たらけちやつがあんかけ こふきいも みそしる おれんじ (3~5さい)	どりあ はるさめとみかんのすのもの わかめすーぶ みにせりー	ごはん かれーうどん とまと むぎちや ももかん
おやつ	ぎゅうにゅう おいなりさん	ぎゅうにゅう かれーまよとーすと	ぎゅうにゅう ほっぶごーん	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	むぎちや ふるーつきんとん	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー	357(433)	325(423)	355(420)	358(471)	558(480)	428(378)
たんぱく質	17.1(16.5)	21.4(19.2)	17.3(15.5)	18.1(18.5)	16.7(14.8)	19.2(16.3)
脂質	16.8(14.6)	16.1(13.9)	18.7(14.3)	13.1(13.3)	16.0(14.6)	12.7(11.9)
塩分	1.3(0.9)	1.7(1.4)	1.4(1.2)	1.3(1.2)	2.0(1.5)	2.7(2.0)

- ★ 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。



2024年 1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		
	22			23			24	めんのおひ		25			26			27				
おやつ	ぎゅうにゅう・ばなな		あじ、にんにく、かたくりこ、あぶら／きやべつ、にんじん、ちくわ、ごま／とりももにく、はくさい、にんじん、とうにゅう、くりーむごんかん、こめこ	むぎちや・びすこ		もめんどうふ、ぶたひきにく、にんじん、たまねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／まかろに、きゅうり、ごんかん、つなみず／しおごんぶ	ぎゅうにゅう・とつとちゃんせんべい		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、ばせりこ、こなちーず／とりささみ、きゅうり、ごんかん、あぶら、すりごま／みかん／にんじん、かんでん、おれんじじゅーす、れもんかじゅう、ほいっぶくりーむ	ぎゅうにゅう・りんご		とりももにく、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、びーまん、ごまあぶら、かたくりこ／はくさい、しおごんぶ、ごま、ごまあぶら／もやし、えのきたけ、わかめ／あおなふりかけ	むぎちや・しおせんべい		さけ、うめほし／おから、いたごんにやく、ちくわ、ねぎ、にんじん、あぶら、ごまあぶら／なす、たまねぎ、あぶらあげ／ほつとけーきみつくす、たまねぎ、べーこん	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、にんじん、べーこん、にんにく、おりーぶおいる、びぎょうちーず、ばせりこ		
主食	ごはん			ごはん			みーとすばげてい			ごはん			ごはん			ごはん			みそくりーむすばげてい	
副食	あじのかおりやき きやべつのごままよどれあえ とうにゅうすーぶ ばなな (3～5さい)			まーぼーどうふ まかろにさらだ むぎちや			きゅうりとささみのごまさらだ むぎちや みかん			とりにくとやさしいあまずい はくさいのしおごんぶあえ みそしる りんご (3～5さい)			とりのうめみそやき おからいり みそしる			さけのうめみそやき おからいり みそしる			とまと むぎちや ももかん	
おやつ	じょあ しろぶどう ぱりぱりぼてと			ぎゅうにゅう しおごんぶおにぎり			ぎゅうにゅう きやろつとぜりー			ぎゅうにゅう あおなおにぎり			ぎゅうにゅう おにおんぶれつど			ぎゅうにゅう やきがし			ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	340(456)			386(476)			499(440)			329(453)			345(406)			458(402)			458(402)	
たんぱく質	23.0(22.6)			19.2(17.1)			21.6(18.6)			14.1(15.2)			20.1(17.5)			16.7(14.4)			16.7(14.4)	
脂質	13.5(12.9)			16.9(13.7)			17.9(16.2)			14.6(13.7)			12.0(9.2)			16.9(14.6)			16.9(14.6)	
塩分	1.4(1.1)		1.0(0.8)		1.1(0.9)		1.5(1.1)		1.8(1.4)		1.5(1.2)		1.5(1.2)							

	29		食材料名	30		食材料名	31		食材料名
	おやつ	主食		副食	おやつ		エネルギー	たんぱく質	
おやつ	むぎちや・みにぼんごさかな		さば、しょうが、だいごん／さつまいも、ひじき、にんじん、あぶらあげ、あぶら／じゃがいも、はくさい、こねぎ	ぎゅうにゅう・おれんじ		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／だいごん、もめんどうふ、あぶらあげ／しよぼん、ぶりにえる	むぎちや・のりしおせんべい		かんそうだいち、ぶたももにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、ぼたー、ほーるとまと、こなちーず、ばせりこ／ほうれんそう、もやし、にんじん、ごんかん、かつおぶし／はくさい、かにかまほこ、かたくりこ／さつまいも
主食	ごはん			ごはん			ごはん		
副食	さばのおろしに ひじきとさつまいものいりに みそしる			とりももにくのみそつけやき きやべつのかおづつけ みそしる			ぼーくびーんず ほうれんそうのごんあえ はくさいすーぶ		
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち			ぎゅうにゅう ぶりにえるばん			ぎゅうにゅう ふかしいも		
エネルギー	368(460)			326(442)			341(407)		
たんぱく質	17.2(15.5)			23.4(22.2)			19.1(16.4)		
脂質	14.0(11.7)			14.8(14.1)			12.5(9.6)		
塩分	1.7(1.1)		1.4(1.1)		1.2(1.0)				



人気メニューの紹介
《炒り豆腐》
★材料(子ども3人分=大人2人分)
 木綿豆腐 1/2丁(200g) 醤油 大さじ1/2
 鶏ひき肉 60g みりん 小さじ1/2
 芽ひじき 3g 砂糖 大さじ1/2
 干し椎茸 1.5g
 にんじん 30g 片栗粉 小さじ1
 玉ねぎ 45g 水(片栗粉用) 大さじ1

★作り方
 ①豆腐は水切りし、手で握るようにつぶす。
 ②ひじきと干し椎茸は水でもどし、干し椎茸はみじん切りにする。
 ③人参・玉葱はせん切りにする。
 ④フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。ひき肉がぼろぼろになったら、②③を加えて火が通るまで炒める。
 ⑤①を加え、調味料を加えて更に炒める。
 ⑥火が通ったら水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで炒めれば出来上がり。
 ※ひき肉のかわりにツナを使っ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・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。

