

# 2024年 5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						
主食						
副食						
おやつ						
エネルギーたんぱく質						
脂質						
塩分						
6	7	8	9	10	11	
おやつ	ふりかえきゅうじつ					
主食	ぎゅうにゅう・おれんじ	ぎゅうにゅう・くつきー	むぎちや・みにぼんござかな	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	
副食	ごはん とうふのとうにゅうぐらたん きゅうりのあさづけ きのこすーぶ おれんじ (3~5さい)	ごはん にくじゃが きやべつのごまあえ みそしる	ごはん あじのまりね じゃがいものちーずやき わかめすーぶ	ごはん まーぼーどうぶ ぶろっこりーのさんしよくさらだ むぎちや	ごはん とりうどん ぎゅうにゅう とまと ももかん	
おやつ	ぎゅうにゅう つなまよーすと	むぎちや ふるーつよーぐると	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり	ぎゅうにゅう ぼっごーん (かれーあじ)	ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギーたんぱく質	334(436)	311(464)	362(423)	312(447)	425(377)	
脂質	17.3(17.7)	15.2(16.6)	19.0(16.1)	17.9(18.0)	19.9(16.7)	
塩分	19.1(17.4)	12.6(14.9)	13.7(11.3)	19.8(18.5)	12.3(11.5)	
	1.6(1.3)	1.3(1.1)	1.0(0.8)	1.0(0.9)	2.8(2.2)	
13	14	15	16	17	18	
おやつ	むぎちや・のりしおせんべい					
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・ばなな	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 とうふのちゅうかいのため こまつなのあえもの みそしる おれんじ (3~5さい)	ごはん とりにくのかれーふうみやき やさしいため みそしる	ごはん たらんぼんごやき ませどあんさらだ とうにゅうすーぶ ばなな (3~5さい)	ごはん さけのちらしずし とりにくのまーまれーどやき ぶろっこりーのそてー すましじる みにせりー	ごはん みーとすばげてい むぎちや とまと みかんかん	
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり	ぎゅうにゅう めろんばんふうとーすと	ぎゅうにゅう おにおんぶれつど	ぎゅうにゅう れーずんのすこーん	ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギーたんぱく質	335(421)	333(438)	338(460)	506(386)	422(379)	
脂質	17.5(15.8)	19.1(18.8)	16.9(17.4)	24.5(17.8)	20.1(17.1)	
塩分	15.0(11.6)	18.0(16.5)	17.3(16.3)	14.0(9.9)	15.9(14.3)	
	1.4(1.3)	1.0(0.8)	1.2(1.0)	1.3(1.0)	1.5(1.3)	


- ★ 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。



# 2024年 5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		23	めんひ	24	おやこえんそく	25	
おやつ	むぎちや・ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・くつきー		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		みそくりーむすばげてい	すばげてい、おりーぶおいる、たまねぎ、きやべつ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、ペーこん、にんにく、おりーぶおいる、ぼたー、とけるちーず、ぼせりこ／もめんどうふ、とまと、さーにーれたす、かつおぶし、ごま			みそうどん	
副食	あかうおのてりやき しらあえ とんじる	あかうお、あぶら／ほろれんそう、にんじん、もめんどうふ、すりごま／ぶたばら、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ／にんじん、ごま	とうふのちゅうかいたため こまつなのあえもの みそしる おれんじ (3~5さい)	もめんどうふ、とりももにく、じゃがいも、にんじん、ねぎ、しめじ、あぶら、かたくりこ／もやし、にんじん、こまつな、ごまあぶら／だいこん、えのきたけ、あぶらあげ／しよくばん、いちごじゃむ	ちりこんかーん すばげていさらだ むぎちや	たまねぎ、おりしにんにく、にんじん、ぶたひきにく、かんそうだいず、じゃがいも、とまとじゅーす、あぶら／すばげてい、おりーぶおいる、はむ、きゅうり、にんじん、／まかろに、きなこ	とうふさらだ いちご むぎちや				とまと ぎゅうにゅう ぱいんかん	ほしうどん、とりももにく、にんじん、きやべつ、ねぎ
おやつ	ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり		ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど		ぎゅうにゅう まかろにきなこ		じあますかつと ぱりぱりぼてと				ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	370(465)		385(488)		368(482)		494(452)				444(394)	
たんぱく質	20.3(18.1)		18.8(19.1)		19.9(19.3)		22.7(20.4)				18.3(15.6)	
脂質	18.1(14.4)		17.4(15.9)		15.9(16.6)		16.9(15.4)				15.7(13.9)	
塩分	2.0(1.8)		1.7(1.4)		0.9(0.8)		1.5(1.3)				2.6(2.0)	

	27	食材料名	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・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすこ		むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
副食	さけのむにえる きやべついりぼてとさらだ みそしる	さけ、こめこ、ぼたー／じゃがいも、きやべつ、こーんかん、かつおぶし／もめんどうふ、なす、たまねぎ、あぶらあげ／もちごめ、すりごま	とうふのごもくやき だいこんとあげのもの みそしる おれんじ (3~5さい)	もめんどうふ、とりひきにく、さつまいも、ひじき、しよがけ、かたくりこ、あぶら／だいこん、にんじん、あぶらあげ／えのきたけ、かつわかめ、ねぎ／しよくばん、つなみず、たまねぎ、とけるちーず	とりにくのあますに きりほしだいこんのさらだ みそしる	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／きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、つなあぶらづけ、すりごま／もめんどうふ、かつわかめ、あぶらあげ、こねぎ／こむぎこ	はやしらいす だいずとひじきのまよどれさらだ むぎちや	ぶたももにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、あぶら、はやしるう／かんそうだいず、ひじき、にんじん、きゅうり／たきこみわかめ	たら、とけるちーず／なまあげ、ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、こーんかん、あぶら、かたくりこ／もめんどうふ、あぶらあげ、こねぎ／ほとけーきみつくす、すきむみるく、ほしぼどろ、ぼたー	
おやつ	ぎゅうにゅう くろごまおはぎ		ぎゅうにゅう びざとーすと		ぎゅうにゅう ちんすこう		ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう むしぱん	
エネルギー	337(427)		342(446)		346(471)		376(461)		364(447)	
たんぱく質	20.0(17.7)		18.6(19.0)		17.1(17.6)		16.1(15.0)		23.9(21.8)	
脂質	14.3(11.4)		16.6(15.8)		19.4(18.1)		16.8(12.9)		17.3(15.4)	
塩分	0.9(0.8)		2.3(1.8)		1.3(1.1)		1.6(1.3)		1.2(0.9)	



## 人気メニューの紹介

### 《鶏肉のマーマレード焼き》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

- 鶏もも肉 150g(50g×3切れ)
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1
- マーマレード 大さじ1/2
- 片栗粉 小さじ1

### ★作り方

- ①すべての材料をボールに入れて揉みこむ。
- ②200℃に予熱したオーブンで15分ほど焼けば出来上がり。

※時間に余裕があるときは、下味をつけた後、冷蔵庫で時間をおいてから焼くと味が染み込み、美味しく召し上がれます！  
※鶏肉はあらかじめ一口大に切ったものを使用しても、焼きあがってから食べやすい大きさに切ってもOK！



- ★ 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。

