





2024年 6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
主食						ぎゅうにゅう・やきがし
副食						きのこすばげてい ぎゅうにゅう とまと みかんかん
おやつ						すばげてい、ぼ たー、にんじん、 たまねぎ、つなみ ず、に、べーこん、 しめじ、えのきた け、あぶら
エネルギー						418(370)
たんぱく質						18.0(15.3)
脂質						14.5(12.9)
塩分						1.4(1.1)
おやつ	3	4	5	6	7	8
主食	むぎちや・しおせんべい ごはん	ぎゅうにゅう・おれんじ ごはん	ぎゅうにゅう・くつきー ごはん	ぎゅうにゅう・ばなな ごはん	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 こーんわかめうどん
副食	さばのみそてりやき きやべつとあぶらあげのいために みそしる	ればーのけちやつぷに だいこんのごまあえ みそしる おれんじ (3~5さい)	いりどうふ こまつなのつなすあえ みそしる	あかうおのにざかな なすとひきにくのみそいため みそしる ばなな (3~5さい)	とりにくのかれーふうみやき だいずとひじきのまよどれさらだ みそしる	とりももにく／か んそうだいず、ひ じき、にんじん、 きゅうり／もめん どうふ、あぶらあ げ、もやし、かつ とわかめ／まかろ に、きなこ
おやつ	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう かれーまよとーすと	ぎゅうにゅう かるびすみるくむしぱん	ぎゅうにゅう あおなおにぎり	ぎゅうにゅう まかろにきなこ	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー	342(441)	385(480)	341(492)	363(474)	344(492)	401(365)
たんぱく質	18.0(16.9)	23.3(22.3)	18.7(19.1)	17.4(18.1)	24.9(24.2)	15.6(13.6)
脂質	16.4(13.2)	19.1(17.5)	15.1(16.4)	15.1(14.1)	15.6(15.5)	11.9(11.2)
塩分	1.6(1.2)	1.4(1.1)	1.1(0.9)	1.2(1.0)	1.0(0.9)	2.8(2.2)
おやつ	10	11	12	13	14	15
主食	むぎちや・のりしおせんべい ごはん	ぎゅうにゅう・おれんじ ごはん	ぎゅうにゅう・びすこ ごはん	ぎゅうにゅう・ばなな じゃーじゃーめん (うどん)	ぎゅうにゅう・ばたばたやき ごはん	ぎゅうにゅう・やきがし すばげていなぼりたん
副食	さけのわふうばんこやき おからいり みそしる	とうふのうまに かほちやのみるくに みそしる おれんじ (3~5さい)	あじのむにえる はむときやべつとさらだ みそしる	ぶろつこりーとしらすのちーずやき むぎちや みにぜりー	とりにくのとまとに いそべさつまいも みそしる	とりももにく、にん にく、かたくりこ、 あぶら、たまね ぎ、にんじん、 びーまん、ほーる とまと／さつまい も、こめこ、あお のり／もめんどう ふ、あぶらあげ、 こまつな、もやし ／うめほし、ごま
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 しゅがーとーすと	ぎゅうにゅう とうふのすこーん	ぎゅうにゅう ふのらすく	ぎゅうにゅう うめおにぎり	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー	344(434)	364(461)	333(492)	434(394)	394(520)	440(374)
たんぱく質	21.1(19.0)	18.1(18.2)	19.4(20.2)	20.5(17.6)	16.6(17.3)	16.0(12.5)
脂質	12.8(10.2)	16.3(15.3)	16.2(16.8)	16.8(15.5)	16.6(15.9)	14.4(10.8)
塩分	1.7(1.4)	1.3(1.1)	1.1(1.0)	3.0(2.2)	1.2(1.2)	0.8(0.7)


- ★ 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。



2024年 6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
	17		18		19		20		21	おたんじょうかい	22	
おやつ	むぎちや・しおせんべい		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・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		ごはん		ごはん		ごはん		ろーすとちきん		かれーうどん	
副食	たらのいそべやき じゃがいものきんぴら はるさめすーぶ	たら、こめこ、かたくりこ、あおのり、あぶら／じゃがいも、にんじん、びーまん、	ぶたばたにく、だいいこん、にんじん、ごぼう、いたこんやく、あぶら／ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、つなみず、かたくりこ、ふ、こねぎ、かつとわかめ／しよぼん、ぶりんえる	とうふのみーとぐらたん きりぼしだいこんのさらだ みそしる	さば、たまねぎ、しょうが／ひじき、かんそうだいず、にんじん、びーまん、あぶら	さば、たまねぎ、しょうが／ひじき、かんそうだいず、にんじん、びーまん、あぶら	さば、たまねぎ、しょうが／ひじき、かんそうだいず、にんじん、びーまん、あぶら	さば、たまねぎ、しょうが／ひじき、かんそうだいず、にんじん、びーまん、あぶら	ろーすとちきん おからさらだ くりーむこーんしちゅーめろん		むぎちや とまと みかんかん	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
おやつ	ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり	たらのいそべやき じゃがいものきんぴら はるさめすーぶ	ぎゅうにゅう ぶりんえるばん	ぎゅうにゅう ほつごーん	ぎゅうにゅう けちやつぱらいすのおにぎり	ぎゅうにゅう むぎちや あじさいぜりー	ぎゅうにゅう むぎちや あじさいぜりー	ぎゅうにゅう むぎちや あじさいぜりー	むぎちや あじさいぜりー		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	310(393)		330(439)		358(489)		377(504)		443(436)		381(343)	
たんぱく質	15.7(14.4)		15.5(16.5)		19.0(18.8)		21.2(21.0)		16.9(15.9)		15.6(13.6)	
脂質	10.3(6.7)		18.8(17.0)		20.9(21.3)		17.7(16.5)		19.4(18.1)		9.0(9.1)	
塩分	1.0(0.8)		1.3(1.1)		1.7(1.4)		1.5(1.2)		1.8(1.5)		2.8(2.2)	
	24		25		26		27		28		29	
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・びすけつと		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき		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		みそくりーむすばげてい	
副食	あじのかおりやき びーふんそてー けんちんじる	あじ、にんにく、かたくりこ、あぶら／びーふん、たまねぎ、にんじん、びーまん、こまつな、にんじん、ごぼう、	しょうふうやき きゅうりとわかめのすのもの みそしる おれんじ (3~5さい)	とろひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、ごま／きゅうり、かつとわかめ、ごま／じゃがいも、なす、こねぎ、あぶらあげ／にんじん、ごま	とろひきにく、かたくりこ、あぶら、ぶろこりー、にんにく、ばたー／まかろに、つなみず、にんじん、ごん／れたす、はむ、にんじん／ほつとけーきみつす、たまねぎ、べーこん	とろひきにく、かたくりこ、あぶら、ぶろこりー、にんにく、ばたー／まかろに、つなみず、にんじん、ごん／れたす、はむ、にんじん／ほつとけーきみつす、たまねぎ、べーこん	とろひきにく、かたくりこ、あぶら、ぶろこりー、にんにく、ばたー／まかろに、つなみず、にんじん、ごん／れたす、はむ、にんじん／ほつとけーきみつす、たまねぎ、べーこん	とろひきにく、かたくりこ、あぶら、ぶろこりー、にんにく、ばたー／まかろに、つなみず、にんじん、ごん／れたす、はむ、にんじん／ほつとけーきみつす、たまねぎ、べーこん	とろひきにく、かたくりこ、あぶら、ぶろこりー、にんにく、ばたー／まかろに、つなみず、にんじん、ごん／れたす、はむ、にんじん／ほつとけーきみつす、たまねぎ、べーこん		とまと むぎちや ももかん	すばげてい、ばたー、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、とけるちーず、ぼせりこ
おやつ	じあますかつと きらきらほしのぼふ	あじ、にんにく、かたくりこ、あぶら／びーふん、たまねぎ、にんじん、びーまん、ごまあぶら／とりももに、もめんどうふ、だいいこん、にんじん、ごぼう、	ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり	ぎゅうにゅう おにおんべーこんぶれつと	ぎゅうにゅう おにおんべーこんぶれつと	ぎゅうにゅう おにおんべーこんぶれつと	ぎゅうにゅう おにおんべーこんぶれつと	ぎゅうにゅう おにおんべーこんぶれつと	ぎゅうにゅう おにおんべーこんぶれつと		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	312(393)		337(447)		314(472)		385(482)		424(544)		473(399)	
たんぱく質	21.2(18.8)		16.9(17.1)		20.3(20.5)		22.5(21.3)		20.6(20.4)		16.7(14.2)	
脂質	10.6(7.1)		12.9(12.3)		11.7(12.9)		14.6(13.4)		21.7(20.2)		16.2(13.9)	
塩分	1.0(0.9)		1.8(1.5)		1.3(1.1)		1.5(1.1)		1.9(1.7)		1.4(1.1)	




人気メニューの紹介

≪松風焼き≫

★材料(子ども3人分=大人2人分)

鶏ひき肉 120g	味噌 大さじ1 酒 小さじ1 みりん 小さじ1
木綿豆腐 60g	
玉葱 1/4個	
片栗粉 大さじ1	

白胡麻 小さじ1
油 小さじ1



★作り方

- 豆腐は水切りをし、手でつぶす。
- 玉葱はみじん切りにする。
- ボウルに①、②、鶏ひき肉、片栗粉、調味料をいれてよくこねる。
- オーブンシートを敷いた鉄板に③のをせ、約1cmの厚さになるよう平らに(四角く)伸ばし、表面に油を塗って白胡麻を全体にふりかける。
- 180℃に予熱しておいたオーブンで約20分焼く。
- 人数分に切ればできあがり!

※給食ではオーブン(スチームコンベクション)で加熱をしますが、ハンバーグのように、フライパンで焼いても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。

