

2024年 7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
	1		2		3		4		5	おたんじょうかい	6	
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		たなばたさらだそうめん		きのこすばげてい	
副食	たらのぼんごやき やさしいため とまとすーぷ	たら、こなちーず、はたー、はせり/きやべつ、もやし、にんじん、びーまん、つなあぶらづけ、ごまあぶら/ほーるとまと、じゃがいも、たまねぎ、こねぎ/かつおぶし、ちーず	とうふのうまに やきなすのあまみそあえ すましじる おれんじ (3~5さい)	もめんどうふ、ぶたかたろーす、きやべつ、にんじん、ねぎ、かたくりこ/なす、すりごま/ふ、えのきたけ、かつわかめ/しよくぼん、つなあぶらづけ、たまねぎ、とけるちーず	ぶたにくのしょうがやきどん きやべつとわかめのごますあえ みそしる	ぶたかたろーす、たまねぎ、おろししょうが、あぶら/きやべつ、かつわかめ、みかんかん、ごま/もめんどうふ、なめこ、ねぎ/ほっとけーきみつくす、ばたー、こーんかん	あじのかれーふうみやき きりぼしなぼりたん みそしる ばなな (3~5さい)	あじ、かれーこ、ごまぎこ、あぶら/きりぼしだいにん、にんじん、たまねぎ、びーまん、はむ、おりーぶおいる/もめんどうふ、あぶらあげ、ねぎ、かつわかめ/ゆかり	とりにくのしおだれやき べいくどぼと (あおのり) むぎちや すいか	ほしそめん、つなあぶらづけ、はむ、きゅうり、こーんかん、にんじん、おくら/とりももに、しようが、にんにく/じゃがいも、あぶら、あおのり/みかんかん、ばいんかん、ももかん、かるびす	ぎゅうにゅう とまと ばいんかん	すばげてい、ばたー、きやべつ、たまねぎ、にんじん、つなみすに、べーこん、しめじ、えのきたけ、あぶら
おやつ	ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり		ぎゅうにゅう つなまよーすと		ぎゅうにゅう こーんむしばん		ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		かるびすのふるーつぼんち くらっかー		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	316(419)		349(446)		360(526)		327(426)		505(438)		434(387)	
たんぱく質	17.8(16.9)		19.0(19.0)		17.6(19.6)		18.7(18.5)		18.9(16.1)		18.3(15.5)	
脂質	12.8(10.3)		20.4(18.3)		18.2(20.4)		11.5(11.4)		19.8(17.3)		14.4(12.8)	
塩分	1.0(0.9)		1.2(1.1)		1.1(1.0)		1.7(1.3)		2.8(2.1)		1.4(1.1)	
	8		9		10		11		12		13	
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		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき		むぎちや・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		みそうどん	
副食	ちきんかれー はるさめさらだ むぎちや	とりももに、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、あぶら、すきみみるく、かれーろう/はるさめ、はむ、もやし、きゅうり、こーんかん、ごまあぶら/うめほし	さばのごまてりやき だいこんとぶたにくのいために みそしる おれんじ (3~5さい)	さば、あぶら、ごま/ぶたかたろーす、だいにん、にんじん、ねぎ、いたごんにやう、しよが/こまつな、もやし、にんじん、あぶらあげ/しよくぼん、いちごじゃむ	とうふぐらたん きやべつとつなさらだ みそしる	もめんどうふ、とりももに、たまねぎ、こーんかん、ばたー、ごめこ、ぼんこ、とけるちーず/きやべつ、にんじん、つなみすに、あぶら/もやし、あぶらあげ、かつわかめ/ぼつぷこーん、かれーこ	あかうおのにざかな じゃがいもとひきにくのもの みそしる ばなな (3~5さい)	あかうお、しようが/ぶたひきに、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、あぶら/こまつな、もめんどうふ、あぶらあげ/たきこみわかめ	ぼーくびーんず まかるにとべーこんのさらだ むぎちや	かんそうだいち、ぶたかたろーす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、ばたー、ほーるとまと、ぼせりこ/まかるに、べーこん、きゅうり、こーんかん、ちーず、おりーぶおいる/ほっとけーきみつくす、まーがりん、ばいんかん	ぎゅうにゅう とまと みかん缶	ほしうどん、とりももに、にんじん、きやべつ、ねぎ
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう じゃむさんど		ぎゅうにゅう ぼつぷこーん (かれーふうみ)		ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう ばいんけーき		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	338(422)		334(445)		331(469)		339(452)		390(518)		433(335)	
たんぱく質	18.0(16.0)		19.6(19.8)		19.0(19.0)		19.8(19.3)		18.1(18.6)		18.0(12.9)	
脂質	10.7(8.2)		17.9(16.5)		19.2(18.7)		11.7(11.6)		17.9(17.4)		15.5(11.0)	
塩分	1.4(1.2)		1.4(1.2)		1.3(1.1)		1.4(1.1)		0.8(0.8)		2.5(1.8)	
	15	うみのひ	16		17	めんどのひ	18		19		20	
おやつ			むぎちや・しおせんべい		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		わふうすばげてい		ごはん		ごはん		みーとすばげてい	
副食			まーぼーどうふ かぼちやのちーずやき むぎちや	もめんどうふ、ぶたひきに、にんじん、れんこんみすに、ねぎ、ほししいたけ、しよが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ/かぼちや、ばたー、こーんかん、とけるちーず、ぼせりこ/しおこんぶ	きゅうりとささみのごますらだ むぎちや みにせりー	すばげてい、ばたー、あぶら、べーこん、つなあぶらづけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ぼせりこ/とささみ、きゅうり、こーんかん、すりごま/しよくぼん、ぶりんえる	たらのけちやつがあんかけ きりぼしだいこんのもの みそしる ばなな (3~5さい)	たら、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、しめじ、びーまん、しよが、にんにく、あぶら、かたくりこ/きりぼしだいこん、あぶらあげ、ひじき、にんじん/もめんどうふ、もやし、かつわかめ/さけふれーく	とりむねにくのみそつけやき おからさらだ みそしる	むぎちや とまと ももかん	すばげてい、ぶたひきに、たまねぎ、にんじん、みーとそーす、こなちーず、ぼせりこ	
おやつ			ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう ぶりんえるばん		ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー			393(469)		526(488)		339(459)		335(459)		446(392)	
たんぱく質			18.1(16.4)		24.9(21.4)		19.5(19.2)		19.6(19.5)		20.0(16.8)	
脂質			17.3(13.3)		16.3(16.9)		11.2(12.3)		19.8(18.0)		15.8(14.1)	
塩分			1.2(1.0)		1.5(1.3)		1.6(1.2)		1.0(0.9)		1.4(1.2)	



- ★ 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 7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	
	22		23		24		25		26		27	なつまつり
おやつ	むぎちゃ・のりおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすけつと	たまねぎ、ひじき、もめんどうふ、つなみず、すきむみるく、ばんこ、あぶら、おりふおいる／すばげてい、はむ、きゅうり、にんじん／とりももにく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しちゆーみつす／みかんかん、ももかん、ばいんかん、よーぐと	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		とりのどん	
副食	さけのうめみそやき じゃがいものかれーふうみそてーけんちんじる	さけ、うめほし／きゃべつ、にんじん、びーまん、ペーこん、じゃがいも、かれーこ、あぶら／とりももにく、もめんどうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら	とりにくのこーんふれーくやき ぶろっこりーのさっぱりさらだ きのこすーぷ	とりもねにく、にんにく、しょうが、こーんふれーく／ぶろっこりー、にんじん、こーんかん、れもんじる、あぶら／ほししいたけ、えのきたけ、しめじ、ペーこん、ごねぎ／にんじん、ごま	どうふはんぱーぐ（でみそーす） すばげていさらだ かぼちゃのくりーむしちゆー		さばのおろしに ひじきとだいずのいりに みそしる ばなな（3～5さい）	さば、しょうが、だいこん／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／ごまつな、にんじん、もめんどうふ／しょくばん、まーがりん、きなこ	ぼとふ かれーふうみやきびーふん ふりかけ	とりももにく、きゃべつ、じゃがいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ／びーふん、ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、あぶら、かれーこ／ふりかけ／かつおぶし、ごま、ごまあぶら	とまと ぎゅうにゅう ばいんかん	ほしうどん、とりももにく、にんじん、たまねぎ、ごまつな
おやつ	じょあますかつと ぱりぱりぼてと		ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり		むぎちゃ ふるーつよーぐと		ぎゅうにゅう きなこーすと		ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり			
エネルギー	304(397)		317(452)		341(494)		339(445)		378(511)			
たんぱく質	22.5(20.9)		21.5(20.9)		16.2(18.3)		20.6(20.0)		15.7(16.9)			
脂質	12.7(9.7)		9.9(11.1)		13.7(14.7)		18.2(16.7)		13.6(14.0)			
塩分	1.8(1.5)		1.2(1.0)		1.6(1.3)		1.6(1.2)		1.4(1.3)			

	29		30		31	
おやつ	むぎちゃ・しおせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・くつきー	ぶたかたろーす、もめんどうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、びーまん、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／ほうれんそう、もやし、ごま、ごまあぶら／だいこん、なめこ、ねぎ／ペンね、おりぶおいる、みーとそーす、こなちーず、ばせりこ
主食	ごはん		ごはん		ごはん	
副食	あじのうめりやき きゃべつのごまあえ わかめすーぷ	あじ、うめほし、あぶら／きゃべつ、にんじん、すりごま／きぬこしどうふ、ねぎ、かつわかめ	にくじゃが きゅうりのすのもの むぎちゃ ばなな（3～5さい）	ぶたかたろーす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、あぶら／きゅうり、かつわかめ、みかんかん	どうふとぶたにくのみそいため ほうれんそうのしおなむる みそしる	
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと		ぎゅうにゅう ペンねみーと	
エネルギー	304(413)		356(470)		334(491)	
たんぱく質	16.8(15.8)		14.8(16.4)		18.6(19.4)	
脂質	10.1(8.0)		14.6(15.1)		17.9(19.7)	
塩分	1.2(1.1)		1.3(1.1)		1.3(1.1)	



おやつ
主食

副食

おやつ

エネルギー
たんぱく質
脂質
塩分

人気メニューの紹介《春雨サラダ》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

はるさめ 20g	酢 小さじ1
きゅうり 1/2本	醤油 小さじ1/2
人参 1/4本	砂糖 小さじ1弱
ハム 2枚	ごま油 小さじ1/3

★作り方

- ①春雨を茹で、流水で洗い、食べやすい長さに切る
- ②きゅうりをせん切りにする
- ③人参をせん切りにし、茹でて冷ます(レンジで加熱してもOK)
- ④ハムはせん切りにする
- ⑤調味料を合わせ、①～④の具材を混ぜ合わせればできあがり!

※調味料で和えたら、冷蔵庫で冷やすと味が馴染みます!

- ★ 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。

