

# 2024年 8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   | 3   |
| 主食    |                                   |   |                             | ぎゅうにゅう・おれんじ<br>ごはん                                | ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき<br>ごはん                              | ぎゅうにゅう・やきがし                               |
| 副食    |                                   |   |                             | さけのこーんくりーむやき<br>きりぼしなぼりたん<br>みそしる<br>おれんじ (3~5さい) | さけのこーんくりーむやき<br>きりぼしなぼりたん<br>みそしる<br>おれんじ (3~5さい) | きつねうどん<br>とまと<br>むぎちゃ<br>ももかん             |
| おやつ   |                                   |   |                             | ぎゅうにゅう<br>おかかちーずおにぎり                              | ぎゅうにゅう<br>くろごまのすこーん                               | ぎゅうにゅう<br>やきがし                            |
| エネルギー |                                   |   |                             | 368(470)  | 388(526)  | 415(370)                                  |
| たんぱく質 |                                   |   |                             | 21.2(20.6)  | 18.7(19.0)  | 15.9(14.0)                                |
| 脂質    |                                   |   |                             | 15.7(14.4)  | 19.3(19.0)  | 13.4(12.4)                                |
| 塩分    |                                   |   |                             | 1.5(1.2)  | 1.5(1.4)  | 2.9(2.2)                                  |
| おやつ   | 5                                 | 6   | 7                           | 8   | 9   | 10  |
| 主食    | ぎゅうにゅう・びすこ<br>ごはん                 | ぎゅうにゅう・おれんじ<br>ごはん                          | むぎちゃ・のりしおせんべい<br>ひやしにくみそうどん | ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき<br>ごはん                              | ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと<br>ごはん                           | ぎゅうにゅう・やきがし<br>わふうすばげてい                   |
| 副食    | とうふのみーとぐらたん<br>きゃべつのにらだ<br>きのこすーぶ | あじのまりね<br>かぼちゃのみるくに<br>みそしる<br>おれんじ (3~6さい) | きゅうりのあさづけ<br>むぎちゃ<br>すいか    | ぶたどん<br>べいどぼてと<br>みそしる                            | さばのごまみそやき<br>ひじきときりぼしだいこんのもの<br>すましる              | とまと<br>むぎちゃ<br>みかんかん                      |
| おやつ   | ぎゅうにゅう<br>ふのらすく                   | ぎゅうにゅう<br>きなこおはぎ                            | ぎゅうにゅう<br>かるびすむしぼん          | ぎゅうにゅう<br>さけおにぎり                                  | ぎゅうにゅう<br>かれーまよとーすと                               | ぎゅうにゅう<br>やきがし                            |
| エネルギー | 391(522)                          | 358(466)                                    | 446(354)                    | 346(482)  | 349(492)  | 409(366)                                  |
| たんぱく質 | 20.5(20.6)                        | 17.9(18.2)                                  | 17.1(12.8)                  | 20.9(19.4)  | 20.9(21.4)  | 14.9(13.1)                                |
| 脂質    | 25.2(23.7)                        | 10.4(10.9)                                  | 13.0(9.2)                   | 15.0(14.9)  | 19.7(18.8)  | 15.3(13.5)                                |
| 塩分    | 1.9(1.5)                          | 1.1(0.8)                                    | 3.4(2.5)                    | 1.2(1.0)  | 1.9(1.6)  | 1.4(1.2)                                  |
| おやつ   | 12                                | 13  | 14                          | 15  | 16  | 17  |
| 主食    | ふりかえきゅうじつ                         | ぎゅうにゅう・ばなな<br>ごはん                           | ぎゅうにゅう・やきがし<br>こーんわかめうどん    | ぎゅうにゅう・やきがし<br>すばげていなぼりたん                         | ぎゅうにゅう・やきがし<br>つなまよさらだそうめん                        | ぎゅうにゅう・やきがし<br><b>おべんとうのひ</b>             |
| 副食    |                                   | ちゅうかどん<br>まかにさらだ<br>むぎちゃ<br>ばなな (3~5さい)     | ぎゅうにゅう<br>みかんかん             | むぎちゃ<br>ばいんかん                                     | ぎゅうにゅう<br>ももかん                                    | ※昼食に麦茶がです。<br>※土曜保育希望のお子さんは<br>全員お弁当の日です。 |
| おやつ   |                                   | ぎゅうにゅう<br>ゆかりおにぎり                           | ぎゅうにゅう<br>やきがし              | ぎゅうにゅう<br>やきがし                                    | ぎゅうにゅう<br>やきがし                                    | ぎゅうにゅう<br>やきがし                            |
| エネルギー |                                   | 348(484)                                    | 465(406)                    | 372(380)  | 474(371)  |   |
| たんぱく質 |                                   | 14.3(16.8)                                  | 20.2(17.3)                  | 14.7(14.3)  | 17.7(13.1)  |   |
| 脂質    |                                   | 14.1(14.8)                                  | 15.7(13.8)                  | 10.4(11.2)  | 18.5(13.3)  |   |
| 塩分    |                                   | 0.6(0.6)                                    | 3.3(2.5)                    | 0.7(0.7)  | 2.6(1.9)  |   |


- ★ 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 8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  |  |
|-------|---|--|--------------------------------------|--|--|--|---|--|--|----------|--|--|
|       | 19  |  | 20                                   |  | 21                                     |  | 22  |  | 23   | おたんじょうかい | 24   |  |
| おやつ   | ぎゅうにゅう・びすこ  |  | むぎちや・のりしおせんべい                        |  | ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき                          |  | 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   |  | たごらいす<br>はるさめさらだ<br>こーんくりーむすーぷ<br>みにせりー  |          | とりうどん<br>とまと<br>ぎゅうにゅう<br>ばいんかん  |  |
| 副食    | かれーふうみにくじゃが<br>きゃべつうめあえ<br>むぎちや                     |  | たらのさいきょうやき<br>だいこんとりにくのにももの<br>みそしる  |  | にくどうふ<br>もやしちゅうかうあえもの<br>みそしる          |  | あじのかれーふうみやき<br>ぶたにくとこんぶのいために<br>みそしる<br>ばなな (3~5さい)   |  | あじ、かれーこ、<br>こむぎこ、あぶら<br>／ぶたかたろー<br>す、かんそうだい<br>ず、きざみこん<br>ぶ、にんじん、し<br>らたき、しょうが<br>、ごまあぶら／<br>きゃべつ、じゃがい<br>も、あぶらあげ、<br>ねぎ |          | はまゆり、もやし、に<br>んじん、はむ、ご<br>まあぶら／くりー<br>むこーんかん、<br>こーんかん、たま<br>ねぎ、ばたー、か<br>たくりこ／ももか<br>ん、ばいんかん、<br>みかんかん、さい<br>だー (おこの |  |
| おやつ   | ぎゅうにゅう<br>ぶりんえるばん                                   |  | ぎゅうにゅう<br>ぼつぷこーん                     |  | ぎゅうにゅう<br>わかめおにぎり                      |  | じよあますかつと<br>ぱりぱりぼてと   |  | むぎちや<br>ふるーつぼんち  |          | ぎゅうにゅう<br>やきがし   |  |
| エネルギー | 355(496)  |  | 306(398)                             |  | 316(463)                               |  | 312(438)  |  | 574(475)   |          | 445(394)   |  |
| たんぱく質 | 13.5(15.9)  |  | 20.6(17.9)                           |  | 17.8(18.2)                             |  | 22.9(23.0)  |  | 21.2(17.7)   |          | 19.8(16.5)   |  |
| 脂質    | 19.8(18.7)  |  | 16.8(14.0)                           |  | 14.1(14.0)                             |  | 12.5(12.3)  |  | 17.8(15.8)   |          | 12.2(11.4)   |  |
| 塩分    | 1.3(1.1)  |  | 1.8(1.4)                             |  | 1.2(1.1)                               |  | 1.5(1.1)  |  | 1.7(1.3)   |          | 2.7(2.1)   |  |
|       | 26  |  | 27                                   |  | 28 4・5さい(つきんぐ)                         |  | 29  |  | 30   |          | 31   |  |
| おやつ   | ぎゅうにゅう・おれんじ   |  | 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・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  |          | ごはん  |  |
| 副食    | とうふのはんぱく(でみそーす)<br>こふきいも<br>れたすのすーぷ<br>おれんじ (3~5さい) |  | さばのしおやき<br>はるさめとびーまんのほそぎりいため<br>みそしる |  | なつやさいたっぷりかれー<br>ぶろっこりーとこーんのさらだ<br>むぎちや |  | とりにもにく、たま<br>ねぎ、かほちや、<br>なす、びーまん、<br>とまと、おくら、あ<br>ぶら、すきむみる<br>く、かれーるう/<br>ぶろっこりー、<br>こーんかん／ま<br>かろに、きなこ |  | さけ、こめこ、ば<br>たー／じゃがい<br>も、きゃべつ、<br>こーんかん、かつ<br>おぶし／もめんどう<br>ふ、なす、たま<br>ねぎ、あぶらあげ<br>／しおこんぶ                                 |          | とりにもにく、すり<br>ごま／ほうれんそ<br>う、にんじん、も<br>めんどうふ、すり<br>ごま／だいこん、<br>なめこ、こねぎ   |  |
| おやつ   | ぎゅうにゅう<br>うめおにぎり                                    |  | ぎゅうにゅう<br>かれーまよとーすと                  |  | ぎゅうにゅう<br>まかろにきなこ                      |  | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶおにぎり   |  | ぎゅうにゅう<br>ゆでとうもろこし   |          | ぎゅうにゅう<br>やきがし   |  |
| エネルギー | 385(487)  |  | 360(435)                             |  | 359(500)                               |  | 359(464)  |  | 321(444)   |          | 468(433)   |  |
| たんぱく質 | 16.0(16.9)  |  | 24.3(20.7)                           |  | 17.2(18.4)                             |  | 20.2(19.4)  |  | 19.6(19.1)   |          | 18.4(16.5)   |  |
| 脂質    | 17.4(16.0)  |  | 19.4(14.8)                           |  | 17.6(18.4)                             |  | 13.4(12.6)  |  | 19.4(17.6)   |          | 15.9(14.7)   |  |
| 塩分    | 1.8(1.4)  |  | 1.5(1.2)                             |  | 1.7(1.3)                               |  | 1.0(0.8)  |  | 1.1(1.0)   |          | 0.9(0.9)   |  |




### 人気メニュー紹介 《豆腐ハンバーグ(デミグラスソース)》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

|              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 豆腐ハンバーグ      | スキムミルク 15g  | デミグラスソース     |
| 木綿豆腐 75g     | パン粉 6g      | ケチャップ 小さじ2   |
| ツナ水煮 45g     | 油(焼き用) 小さじ1 | ウスターソース 小さじ2 |
| 芽ひじき(乾) 4.5g |             | ハチミツ 5g      |
| 玉ねぎ 60g      |             | オリーブ油 小さじ1/2 |
| 油(炒め用) 少々    |             | 水 小さじ1       |

★作り方

- 芽ひじきは水でもどし、みじん切りにする。
- 豆腐、ツナは水切りし、玉ねぎはみじん切りにする。
- 玉ねぎをよく炒め、ひじきも加えて炒める。
- 玉ねぎの粗熱がとれたら、豆腐、ツナ、スキムミルク、パン粉を入れてこねる。
- 人数分に分けて丸め、油を塗った鉄板に並べ、180℃のオーブンで12~15分焼く。(フライパンで焼いてもOK)
- デミグラスソースの材料をひと煮立ちさせる。
- 豆腐ハンバーグに、デミグラスソースをかければ出来上がり!



★ 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。

