

2024年 9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
	2		3		4		5		6	おたんじょうかい	7	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・のりせんべい		ぎゅうにゅう・びすこ		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		びびんぼどん		こーんわかめうどん	
副食	あかうおのにぎかな じゃがいものきんぴら みそしる おれんじ (3~5さい)	あかうお、しょうが／じゃがいも、にんじん、びーまん、はむ、あぶら、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、だいこん、ねぎ／とりひき、たまねぎ、にんじん、ぼせりこ	とりひきに、ぶたひきに、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、ごま、あぶら／ぶろっこりー、にんじん、かつおぶし／ふ、かつわかめ、ねぎ／しよばん、まーがりん、きなこ	とりにくのてりつけ きやべつとこまつなのすあえ みそしる	とりもにも、かたくりこ、あぶら、しょうが、かたくりこ／こまつな、きやべつ、つなあぶらづけ／だいこん、あぶらあげ、ねぎ／ほとけーきみつくす、くりーむこーんかん、よーぐると、こーんかん	たら、かたくりこ、あぶら、びーまん、たまねぎ、にんじん、こーんかん、かたくりこ／かぼちゃ／もめんどうふ、なめこ、こねぎ／あおなぶりかけ	わたあめ、ごまあぶら、ごま、もやし、にんじん、ごまあぶら、ちーず／さつまいも、あぶら／きぬごしどうふ、ねぎ、かつわかめ、ごま／よーぐると、くりーむこーん、いちじやむ、ほいつぶくりーむ	むぎちや よーぐるとぼふえ	ぶたひきに、ごまあぶら、にんじん、ほうれんそう、ごまあぶら、ごま、もやし、にんじん、ごまあぶら、ちーず／さつまいも、あぶら／きぬごしどうふ、ねぎ、かつわかめ、ごま／よーぐると、くりーむこーん、いちじやむ、ほいつぶくりーむ	むぎちや よーぐるとぼふえ	むぎちや とまと ももかん	ほしうどん、とりもにも、きやべつ、にんじん、かつわかめ、こーんかん、こねぎ
エネルギー	341(448)		322(409)		367(481)		364(475)		537(463)		368(341)	
たんぱく質	20.4(20.0)		19.0(17.0)		18.7(18.7)		18.0(18.7)		17.7(15.4)		14.7(13.0)	
脂質	13.2(12.0)		18.0(14.3)		19.0(17.6)		10.1(10.6)		18.7(16.5)		11.8(11.1)	
塩分	1.4(1.1)		1.3(1.1)		1.3(1.0)		1.5(1.3)		1.2(1.0)		2.4(1.9)	
	9		10		11	めんひ	12		13		14	
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		うめふうみしおそうめん だいずとひじきのまよさらだ むぎちや なし		ごはん		ごはん		すばげていなぼりたん	
副食	さばのてりやき なすとびーまんのなべしぎ みそしる おれんじ (3~5さい)	さば、しょうが／なす、あぶら、ぶたかたろーす、びーまん、にんじん、すりごま／きやべつ、ねぎ、かつわかめ／しそふりかけ、ちーず	とりにくとやさいのあまぎ きゅうりのあざづけ すましじる	とりもにも、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／きゅうり、しおこんぶ／きぬごしどうふ、あぶら、えのきたけ／しよばん、いちじやむ	ほしそうめん、きやべつ、ねぎ、とりさみ、うめほし、こーんかん、ごまあぶら／かんそうだいず、ひじき、にんじん、きゅうり／ぼつがこーん、あぶら、かれーこ	あじ、かれーこ、こむぎこ、あぶら／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／はくさい、ペーこん、とうにゅう、かたくりこ／にんじん、ほとけーきみつくす、すきみむるく、ばたー	あじのかれーふうみやき やさしいため とうにゅうすーぶ ばなな (3~5さい)	はやしらいす すばげていさらだ むぎちや	ぶたもにも、たまねぎ、なす、にんじん、あぶら、はやしらう／すばげてい、おりーぶおいる、はむ、きゅうり、にんじん	むぎちや とまと ばいんかん	すばげてい、まーがりん、はむ、にんじん、たまねぎ、びーまん、おりーぶおいる、なぼりたんそーす、こなちーず、ばせりこ	
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 じゃむさんど		ぎゅうにゅう ぼつがこーん		ぎゅうにゅう きやろつとけーき		ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	397(489)		324(407)		369(346)		347(434)		364(501)		440(416)	
たんぱく質	22.4(21.1)		15.6(14.5)		19.9(16.8)		20.2(19.2)		15.5(16.6)		16.0(14.8)	
脂質	20.7(17.9)		16.1(12.2)		13.1(14.0)		16.3(14.4)		14.9(14.6)		14.4(13.4)	
塩分	1.5(1.2)		1.4(1.2)		2.4(1.8)		1.3(1.0)		1.8(1.5)		0.8(0.8)	
	16	けいろうのひ	17		18		19		20		21	
おやつ			むぎちや・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・びすこ		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		かれーうどん	
副食			いりどうふ はるさめとみかんのすのもの みそしる	もめんどうふ、ぶたひきに、ひじき、にんじん、たまねぎ、あぶら、かたくりこ／はるさめ、もやし、きゅうり、みかんかん、ごまあぶら／なす、たまねぎ、あぶらあげ／しよばん、まーがりん、こむぎこ	とりにくのかれーふうみやき びーふんそてー とまとすーぶ	とりもにも、にんにく、かれーこ／びーふん、たまねぎ、にんじん、もやし、びーまん、あぶら、ごまあぶら／ほーるとまと、たまねぎ、きやべつ、おりーぶおいる、ばたー／ふ、ばたー、きなこ	さけのうめみそやき おからいり みそしる ばなな (3~5さい)	さけ、うめほし／おから、いたこんやく、あぶらあげ、ねぎ、にんじん、あぶら、ごまあぶら／ごまつな、じゃがいも、えのきたけ／かつおぶし、ごま、ごまあぶら	ちりこんかん きりぼしだいごんのさらだ れたすのすーぶ	たまねぎ、にんにく、にんじん、ぶたひきに、かんそうだいず、じゃがいも、かれーこ、とまとじゅーす、けちやつが、あぶら／きりぼしだいこん、きゅうり、はむ、すりごま／れたす、ペーこん、にんじん／こむぎこ、あぶら	むぎちや とまと みかんかん	ほしうどん、とりもにも、にんじん、たまねぎ、こまつな、かれーこ、かたくりこ
おやつ			ぎゅうにゅう めろんばんふうとーすと		ぎゅうにゅう ふのらすく		ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり		ぎゅうにゅう ちんすこう		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー			337(420)		341(463)		350(468)		360(512)		374(339)	
たんぱく質			16.6(15.1)		18.0(18.2)		20.1(20.3)		15.9(17.6)		13.6(12.2)	
脂質			17.5(13.7)		14.9(14.7)		12.1(12.3)		18.6(19.2)		12.5(11.6)	
塩分			1.4(1.2)		1.5(1.2)		1.7(1.3)		1.3(1.1)		2.4(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 9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		
	23	ふりかえきゅうじつ		24	25		26	27		28										
おやつ				むぎぢや・しおせんべい			ぎゅうにゅう・くつきー			ぎゅうにゅう・おれんじ			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		もめんどうふ、とりひきにく、さつまいも、ひじき、しょうが、かたくりこ、あぶら/だいこん、にんじん、あぶらあげ、いた	ごはん			ごはん			ごはん				
副食				あじのむにえる きりぼしなぼりたん とうにゅうすーぷ		あじ、こむぎこ、ばたー/きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、びーまん、はむ、おりーぶおいる/くりーむこーん、コーン、たまねぎ、あぶら、とうにゅう、かたくりこ、ばせりこ	とうふのごもくやき だいこんとあげのにも みそしる			たらのぼんごやき ませどあんさらだ みそしる おれんじ (3~5さい)		たら、ぼんご、こなちーず、ぼたー、ぼせり/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ちーず、はむ/かぼちゃ、ねぎ、あぶらふ/さつまいも、こめこ、あぶら	ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、あぶら、ごま/まかろに、おりーぶおいる、きゅうり、こーんかん、ちーず、つなみずに/うめぼし、ごま			とまと むぎぢや 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、パーこん、にんにく、おりーぶおいる、ぎゅうにゅう、びぎょうちーず、ばせりこ		
おやつ				じよあ ますかつと きらきらほしのぼふ			ぎゅうにゅう ごますきむむしぱん		こんにやく/えのきたけ、かつとわかめ、ねぎ/ほつとけーきみつくす、すきむみるく、すりごま、ばたー	ぎゅうにゅう おつきみすいーとぼてと			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						308(404)			374(519)			375(454)			352(488)			466(410)		
たんぱく質						19.8(18.5)			18.6(19.5)			18.2(18.3)			16.4(17.2)			16.8(14.5)		
脂質				9.5(7.4)			17.2(18.5)			14.5(13.7)			17.8(16.9)			17.1(14.8)				
塩分				1.6(1.2)			1.6(1.3)			1.1(0.9)			1.5(1.4)			1.5(1.2)				

30		さば/ひじき、 びーまん、あぶら あげ、しらたき、 にんじん、ごまあ ぶら/たまねぎ、 しめじ、もめんど うふ/いなりのかわ
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ	
主食	ごはん	
副食	さばのしおやき ひじきのにも みそしる おれんじ (3~5さい)	
おやつ	ぎゅうにゅう おいなりさん	
エネルギー	357(462)	
たんぱく質	20.4(20.0)	
脂質	17.8(16.1)	
塩分	1.2(0.9)	







人気メニューの紹介《梅風味塩そうめん》


★材料(子ども3人分=大人2人分)

きゃべつ 75g	干しそうめん 150g
ねぎ 15g	水 500g
鶏ささ身 90g	鶏がらだし 小さじ1
梅干し 1個	コンソメ 小さじ1
コーン缶 30g	酒 小さじ1/2
ごま油 小さじ1	塩 適量
塩 適量	

★作り方

- ①スープをつくる。鍋に水・鶏がらだし・コンソメ・酒を入れて煮立て、塩で味を調える。
- ②別の鍋に湯を沸かして酒を入れささみを茹でる。茹であがったら汁気をきって冷ます。食べやすい大きさにほぐす。
- ③きゃべつは太めのせん切り、ねぎは小口切り、梅干しは種を取ってたたいておく。
- ④フライパンにごま油を入れて火にかけ、きゃべつ・長ねぎを炒める。火が通ったらコーン・梅・②のささみを入れ、塩で味を調える。
- ⑤そうめんをゆでて器に盛り、③の具をのせ、①のスープをかければできあがり！

※スープと具材を別々に作る方法を紹介しましたが、具を炒めた鍋にスープを入れて煮込んで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。

