

# 2024年 10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
			<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	うどんがいかい
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			
主食			ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
副食			ちゅうかどん	ぶたかたろーす、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこみずに、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ/さつまいも、れもんじり/しよくばん、くりーむこーん、とけるちーず	ちきんびーんず	かんそうだいたず、とりももにく、じやがいも、たまねぎ、にんじん、ほーるとまと、ぼたー/ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん/かつわかめ、たまねぎ、ごま/きなこ、ごまぎこ、かたくりこ	にくだうふ	ぶたひきにく、やきどふ、はくさい、たまねぎ、しょうが/はるさめ、はむ、もやし、きゅうり、こーんかん、ごまあぶら/かつおぶし、ごま、ごまあぶら	あかうおのてりやき	あかうお、あぶら/じやがいも、にんじん、きゅうり、ちーず、はむ/もめんどうふ、きゃべつ、あぶらあげ/にんじん、かんてん、おれんじじゅうす、れもんじり		
おやつ			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
エネルギー			328(409)		361(502)		367(482)		322(463)			
たんぱく質		12.5(12.4)		19.5(20.0)		18.4(18.6)		18.6(19.1)				
脂質		16.1(12.7)		17.2(16.9)		15.8(14.9)		16.5(15.7)				
塩分		1.0(0.9)		1.0(0.9)		1.1(0.9)		1.2(1.1)				
	<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>	めんひ	<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>	
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		なすのみーとすばげてい		ごはん		ごはん		きのこすばげてい	
副食	いりどうふ	もめんどうふ、つなあぶらづけ、にんじん、たまねぎ、ひじき、あぶら/かぼちや、ぼたー/もやし、しめじ、あぶらあげ/しそふりかけ、ちー	さけのわふうばんこやき	さけ、ばんこ、あぶら/ほうれんそう、にんじん、もめんどうふ、すりごま/もめんどうふ、きゃべつ、かつわかめ/しよくばん、いちごじゃむ	やさいすていっく	すばげてい、おりーぶおいる、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、にんにく、おりーぶおいる、みーとそーす、なす、ぼせりこ、ごなちーず/きゅうり、にんじん/ほつとけーきみくす、たまねぎ、ペーこん	とりにくのみそつけやき	とりももにく、すりごま、あぶら、かたくりこ/きゃべつ、にんじん、れもんじり/もめんどうふ、なす、えのきたけ、ねぎ、あぶらふ/うめほし	あじのうめてりやき	あじ、うめほし、あぶら/じやがいも、にんじん、とりももにく/だいこん、たまねぎ、かたくわかめ、あぶらふ/ぼつぷこーんようこー	とまと	すばげてい、ぼたー、あぶら、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ペーこん、しめじ、えのきたけ、つなみずに
おやつ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
エネルギー	369(474)		327(412)		493(428)		378(475)		318(460)		391(359)	
たんぱく質	17.0(17.6)		23.4(20.4)		18.8(15.9)		18.1(18.0)		18.7(18.9)		15.6(13.7)	
脂質	16.1(15.0)		15.5(11.9)		16.1(16.1)		18.5(16.3)		17.5(17.8)		10.6(10.3)	
塩分	1.4(1.1)		1.5(1.2)		1.0(0.8)		1.5(1.2)		1.7(1.5)		1.2(1.0)	
	<b>14</b>	すば一つのひ	<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>	おたんじょうかい	<b>19</b>	
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		ばたーちきんかれー		きつねうどん	
副食			ぶたどん	ぶたかたろーす、たまねぎ、しょうが、にんにく、あぶら、ごま/はるさめ、もやし、きゅうり、みかんかん、ごまあぶら/きぬごしどうふ、えのきたけ、ねぎ/あおなぶりかけ	まーぼーなすどうふ	もめんどうふ、ぶたひきにく、ねぎ、なす、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ/ごまつな、もやし、にんじん、こーんかん、かつおぶし/かぼちや、ねぎ、あぶらあげ/しよくばん、まーがりん、はくきこ	たらんさいきょうやき	たら、あぶら/おから、いたこんにやく、ねぎ、にんじん、あぶら、ごまあぶら/はくさい、えのきたけ、あぶらあげ/もちごめ、くろごま	ぶろつこりーのさんしよくさらだ	とりももにく、たまねぎ、にんにく、あぶら、ほーるとまと、ごなちーず、よーぐると、かれーるう、ぼたー、やきのり/ぶろつこりー、にんじん、こーんかん/えのきたけ、しめじ、ペーこん、こねぎ/かぼちや、おりーぶおいる、ほつとけーきみくす、ほいつぶくりーむ	とまと	ほしうどん、あぶらあげ、とりももにく、にんじん、ごまつな
おやつ			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
エネルギー			365(445)		333(479)		320(440)		589(499)		380(350)	
たんぱく質		16.5(15.1)		18.2(18.9)		17.6(17.7)		21.9(18.5)		15.5(14.0)		
脂質		17.3(13.0)		16.4(16.4)		11.4(11.6)		20.2(17.5)		13.6(12.8)		
塩分		1.4(1.1)		1.4(1.2)		1.6(1.2)		2.3(1.7)		2.7(2.1)		

- ★ 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 10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	
	21		22		23		24		25		26	
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	あじのかおりやき はるさめそてー みそしる おれんじ (3~5さい)		とうふのぐらたん きやべつのごまあえ みそしる		にくじゃが (かれーふうみ) ぶろっこりーのしらあえ むぎちや		さばとたまねぎのみそに こまつなのつなすあえ すましじる ばなな (3~5さい)		とりにくのまーまれーどやき すばげていさらだ だいこんすーぶ		とまと ぎゅうにゅう ももかん	
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう かれーまよとーすと		じよあ ますかつと ぱりぱりぼてと		ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		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	339(455)		370(452)		314(470)		337(459)		390(517)		460(401)	
たんぱく質	16.0(16.7)		19.3(17.8)		19.9(20.8)		17.6(18.3)		21.3(21.2)		18.2(15.6)	
脂質	10.2(10.5)		19.1(14.9)		11.0(13.4)		13.8(13.5)		19.6(18.0)		13.9(12.8)	
塩分	1.4(1.1)		1.6(1.4)		1.2(1.1)		1.2(1.0)		1.0(0.9)		1.0(0.9)	

	28		29		30		31	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		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・しおせんべい	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん (0~2さい)	
副食	みーとろーぶ はくさいのごますあえ みそしる おれんじ (3~5さい)		たらのけちやつぶあんかけ こぶさいも みそしる		ぶたにくとやさいのみそに かぼちゃさらだ はくさいすーぶ		しおむすび (3~5さい) さけのしおやき ひじきのいりに けんちんじる (くつきんぐ)	
おやつ	ぎゅうにゅう おこのみやき		ぎゅうにゅう ぶりんえるばん		ぎゅうにゅう さけのおにぎり		ぎゅうにゅう ふかしいも	
エネルギー	345(444)		315(404)		372(511)		494(409)	
たんぱく質	18.0(17.9)		16.4(15.3)		15.4(17.0)		25.7(20.4)	
脂質	17.5(16.0)		13.2(10.5)		16.9(16.3)		12.7(11.5)	
塩分	1.3(1.0)		1.6(1.4)		1.0(0.8)		1.6(1.3)	



### 人気メニューの紹介 《さばと玉ねぎの味噌煮》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

さば切り身(40g) 3切れ  
玉ねぎ 1/4個

味噌 小さじ2  
みりん 小さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
酒 小さじ2  
おろししょうが 小さじ1  
水 30cc

★作り方

- ①調味料を合わせておく。
- ②玉ねぎは1cm幅のスライスにする。
- ③鍋またはフライパンにさばの切り身を並べ(皮は上)、上に②の玉ねぎをのせて調味液を注ぎ落とし蓋をする。
- ④はじめ中火~強火で加熱し、沸騰したら弱火~中火で15分程度煮る。

※保育園ではスチームコンベクションを使用して加熱しています。家庭で作る際は煮汁の浸り具合をみて、調味料の量を増やしてください。

- ★ 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。

