

2024年 11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
主食					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
副食					とりにくのまーまれーどやき ほうれんそうのしらあえ みそしる	かれーうどん むぎちゃ とまと みかんかん
おやつ					ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー					348(496)	377(354)
たんぱく質					22.6(21.8)	13.8(13.1)
脂質					12.2(12.8)	12.8(12.6)
塩分					1.5(1.2)	2.4(1.9)
おやつ	4	5	6	7	8	9
主食	ふりかえきゅうじつ	むぎちゃ・しおせんべい 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・ぼたぼたやき ごはん	ぎゅうにゅう・やきがし みそくりーむすびげてい
副食		あじのかおりやき ほうれんそうのつなあえ とんじる	ぶたにくのうめしょうがやき まかるにさらだ みそしる	さばのおろしに だいずとひじきのいりに みそしる ばなな (3~5さい)	いりどうふ (0・1さい) おこのみやき (2~5さい) かつ ぶろっこりーのごますあえ わかめすーぶ	とまと むぎちゃ ばいんかん
おやつ		ぎゅうにゅう びざとーすと	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう ふのらすく	ぎゅうにゅう れーずんのすこーん	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー		327(409)	394(542)	312(428)	306(456)	466(423)
たんぱく質		24.1(20.8)	18.6(19.7)	17.6(17.7)	14.5(15.8)	16.8(15.2)
脂質		17.2(13.3)	19.1(20.1)	18.8(17.9)	15.8(15.9)	17.1(15.6)
塩分		1.7(1.4)	1.2(1.4)	1.6(1.3)	0.9(0.9)	1.5(1.2)
おやつ	11	12	13	14	15	16
主食	ぎゅうにゅう・おれんじ ごはん	むぎちゃ・のりせんべい ごはん	ぎゅうにゅう・びすこ ちゃんぼんうどん べいどさつまいも むぎちゃ みかん	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	さけのくりーむこーんやき じゃがいものきんぴら みそしる おれんじ (3~5さい)	まーぼーどうふ はるさめさらだ むぎちゃ	ちやんぼんうどん べいどさつまいも むぎちゃ みかん	あかうおのしおやき なすのみそいため すましじる ばなな (3~5さい)	とりにくのてりつけ きやべつのごまあえ こーんすーぶ	とりにくのてりつけ きやべつのごまあえ こーんすーぶ
おやつ	ぎゅうにゅう ごまおにぎり	ぎゅうにゅう じゆがーばたーとーすと	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	ぎゅうにゅう さつまいものようかん	むぎちゃ ふる一つよーぐると	とりにくのてりつけ きやべつのごまあえ こーんすーぶ
エネルギー	363(444)	323(407)	466(446)	316(431)	304(458)	374(360)
たんぱく質	20.1(19.6)	17.3(15.6)	13.6(13.1)	19.0(18.4)	13.3(15.5)	14.7(13.7)
脂質	14.4(13.5)	16.4(12.8)	14.7(14.1)	12.4(12.1)	14.6(14.8)	11.8(11.9)
塩分	1.3(1.1)	1.5(1.3)	2.8(2.2)	1.3(1.0)	1.2(1.0)	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 11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			
	18		19		20		21		22	おたんじょうかい	23	きんろうかんしゃのひ		
おやつ	ぎゅうにゅう・びすこ		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・びすこ		ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき					
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		くりおにぎり					
副食	さばのごまてりやき だいこんとぶたにくのもの みそしる		とうふのうまに かぼちゃのみるくに みそしる		もめんどうふ、ぶ たかたろーす、は くさい、にんじ ん、ねぎ、ごま あぶら、かたくり こ／かぼちゃ／も やし、かつわかめ 、こねぎ／しよ くばん、いちご じゃむ		あじ、かたくりこ 、あぶら、たまね ぎ、きゅうり、に んじん／じゃがい も、ぼたー、こー んかん、とける ちーず、ぼせりこ ／かつわかめ、 にんじん、ねぎ ／ほっけーき みづす、まーが りん、くりーむこ ーん		とうふいりみーとろーふ ほうれんそうとこーんのそてー すましじる みにせりー					
おやつ	ぎゅうにゅう あおなおにぎり		ぎゅうにゅう じゃむさんど		ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう こーんむしぼん		むぎちや ばななばふえ					
エネルギー	333(494)		348(426)		408(536)		348(503)		512(444)					
たんぱく質	18.8(20.2)		17.9(16.1)		16.1(17.4)		17.9(18.9)		16.5(14.5)					
脂質	16.0(16.3)		15.2(11.5)		14.2(15.6)		14.9(15.5)		16.2(14.8)					
塩分	1.3(1.1)		1.4(1.2)		1.2(0.9)		1.0(0.9)		1.8(1.5)					
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・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		ごはん				きつねうどん	
副食	あかうおのてりやき きりぼしだいこんのうまに みそしる おれんじ (3~5さい)		にくどうふ はくさいのおかかあえ みそしる		ぶたかたろーす、 やきどうふ、たま ねぎ、ねぎ、えの きたけ／はくさ い、にんじん、か つおぶし／さつま いも、しめじ、こ ねぎ、あぶらあげ		たまねぎ、にんに く、にんじん、ぶ たひきにく、かん そうだいず、じゃ がいも、かれー こ、とまとじゆー す、あぶら／きや べつ、こまつな、 ペーこん／えの きたけ、しめじ、 こねぎ／ほっ けーきみづす、 ぼたー、くろごま		たら、ばんこ、こ なちーず、ぼ たー、ぼせり／は くさい、はむ、りん ご、れもんじる／ たまねぎ、にんじ ん、しめじ、とりも もに、あぶら、し ちゆーみつすく りーむ／かつお ぶし、ごまあぶら		もめんどうふ、ぶ たかたろーす、た まねぎ、にんじ ん、こーんかん、 あぶら、かたくり こ／はるさめ、きゅ うり、はむ、ごま あぶら／やきふ、 えのきたけ、かつ とわかめ／まかろ に、きなこ			
おやつ	ぎゅうにゅう しおこんぶとちーずのおにぎり		じよあますかつと ばりばりぼてと		ぎゅうにゅう くろごますこーん		ぎゅうにゅう かつおぶしのおにぎり		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	330(447)		315(380)		367(525)		408(508)		308(460)		373(348)			
たんぱく質	21.5(20.9)		20.5(17.7)		17.3(18.9)		23.8(22.8)		15.9(17.6)		15.0(13.4)			
脂質	14.6(14.2)		12.4(8.6)		17.5(18.2)		16.3(15.2)		13.4(14.0)		13.2(12.4)			
塩分	1.4(1.1)		1.2(1.0)		1.0(0.9)		1.4(1.1)		1.4(1.2)		2.4(1.9)			



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
 - きゅうり 1/2本
 - もやし 30g
 - ハム 2枚
 - 酢 小さじ1
 - 醤油 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1弱

★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もやしを茹でて冷ます。(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!
- ※調味料で和えたあとに、冷蔵庫で冷やすと味が馴染みます!
錦糸卵やすり胡麻を入れて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。

