


# 2024年 12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・くつきー		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけっと		むぎちや・びすこ		むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・やきがし			
主食	ごはん		ごはん	とりもにく、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、かたくりこ／はくさい、しおこんぶ、ごま	ごはん	もめんどうふ、とりもにく、にんじん、しめじ、ねぎ、あぶら、かたくりこ／ごまつな、もやし、にんじん、つなあぶら	ごはん	さげのわふうばんこやき	さげ、ばんこ、あぶら／きりぼしいごん、にんじん、たまねぎ、びーまん、はむ、おりーぶおいる	びらふ	きのごすばげてい			
副食	あじのうめりやき やさしいため すましじる	あじ、うめほし、あぶら／きゃべつ、もやし、にんじん、びーまん、ぶたかたろーず、ごまあぶら／きぬ	とりにくとやさしいあまぎに はくさいのしおこんぶあえ みそしる ばなな (3~5さい)	あぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、ねぎ、かつ／わかめ／しよぼん、つなあぶらづけ、たまねぎ、とけるちーず	とうふのちゅうかいため ごまつなのごまあえ みそしる	きりぼしなぼりたん みそしる	きりぼしなぼりたん みそしる	きりぼしなぼりたん みそしる	きりぼしなぼりたん みそしる	どうぶつ／つらだ ごんすーぶ みかん	とまと むぎちや ももかん	すばげてい、ばたー、あぶら、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、		
おやつ	ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり	ごしどうふ、えのきたけ、かつわかめ／かつおぶし、ごま	ぎゅうにゅう びざとーすと		ぎゅうにゅう ふのきなこらすく		ぎゅうにゅう うめおにぎり		むぎちや ふる一つのぜりーがけ		ぎゅうにゅう やきがし	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、つなみず		
エネルギー	364(518)		372(479)		354(466)		319(433)		452(356)		393(352)			
たんぱく質	18.3(19.3)		19.0(19.5)		19.2(18.8)		18.2(16.5)		15.5(12.2)		15.7(13.6)			
脂質	19.6(20.5)		19.3(17.9)		23.0(20.0)		11.3(9.8)		13.5(10.2)		10.6(10.3)			
塩分	1.6(1.3)		1.9(1.5)		1.2(1.0)		1.7(1.4)		2.2(1.7)		1.2(1.0)			
	9		10		11		12	めんのひ	13		14			
おやつ	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・おれんじ		むぎちや・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけっと		ぎゅうにゅう・やきがし			
主食	ごはん		ごはん	たら、こむぎこ、あぶら、くりーむ	ごはん	たら、こむぎこ、あぶら、くりーむ	きのごかれーうどん	ほしうどん、ぶたかたろーず、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、かかれーう、かたくりこ、こねぎ	ごはん	とりひきにく、ぶたひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、あぶら、ごま／はくさい、にんじん、かつおぶし／にんじん、たまねぎ、えのきたけ、	とりうどん	ほしうどん、とりもにく、にんじん、たまねぎ、ごまつな		
副食	さばとたまねぎのみそに じゃがいものきんぴら みそしる ばなな (3~5さい)	さば、たまねぎ、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／かぼちや、こねぎ、あぶらふ／こんぶつくだに	<b>おべんとうのひ</b> ※昼食に麦茶がです ※つぼみ組 (離乳食) 献立 ご飯、麻婆豆腐 (ほうれん草の和え物・みそ汁)	(0さい) もめんどうふ、とりひきにく、たまねぎ、ごまあぶら、かたくりこ／ほうれん草、にんじん／じゃがいも、かつとわかめ／(せんいん) しよぼん、まーがりん、こむぎこ	たらのごんまよれやき なすのみそいため みそしる おれんじ (3~5さい)	きのごかれーうどん きゃべつのもめんどうふみづけ むぎちや みにぜりー	きのごかれーうどん きゃべつのもめんどうふみづけ むぎちや みにぜりー	きのごかれーうどん きゃべつのもめんどうふみづけ むぎちや みにぜりー	しょうふうやき はくさいのおかかあえ やさしいすーぶ	とろろやき はくさいのおかかあえ やさしいすーぶ	とまと むぎちや ばいんかん			
おやつ	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり		ぎゅうにゅう めろんぱんとーすと		ぎゅうにゅう くろごまおはぎ		むぎちや よーぐると (ぶるべりーそーす)		ぎゅうにゅう ふかしいも		ぎゅうにゅう やきがし			
エネルギー	374(492)		377(482)		377(482)		388(302)		356(467)		373(344)			
たんぱく質	17.6(18.2)		21.9(20.9)		21.9(20.9)		14.6(10.9)		16.7(17.1)		15.9(13.8)			
脂質	15.0(14.4)		15.4(14.7)		15.4(14.7)		10.9(7.8)		16.0(15.1)		7.7(8.2)			
塩分	1.3(1.0)		1.1(0.3)		1.1(0.3)		2.8(2.1)		1.2(1.0)		2.6(2.0)			
	16		17		18		19		20		21	くりすますかい		
おやつ	ぎゅうにゅう・くつきー		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・びすこ		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・しおせんべい					
主食	ごはん		ごはん	ぶたかたろーず、たまねぎ、びーまん、しょうが、うめほし、あぶら／まかろに、おりーぶおいる、きゅうり、ごんかん、つなみず、ちーず／もめんどうふ、にんじん、こねぎ、かつわかめ／ほつとけーきみづす、りんご、あぶら	ぶたかたろーず、たまねぎ、びーまん、しょうが、うめほし、あぶら／まかろに、おりーぶおいる、きゅうり、ごんかん、つなみず、ちーず／もめんどうふ、にんじん、こねぎ、かつわかめ／ほつとけーきみづす、りんご、あぶら	ぶたかたろーず、たまねぎ、びーまん、しょうが、うめほし、あぶら／まかろに、おりーぶおいる、きゅうり、ごんかん、つなみず、ちーず／もめんどうふ、にんじん、こねぎ、かつわかめ／ほつとけーきみづす、りんご、あぶら	ぶたかたろーず、たまねぎ、びーまん、しょうが、うめほし、あぶら／まかろに、おりーぶおいる、きゅうり、ごんかん、つなみず、ちーず／もめんどうふ、にんじん、こねぎ、かつわかめ／ほつとけーきみづす、りんご、あぶら	ぶたかたろーず、たまねぎ、びーまん、しょうが、うめほし、あぶら／まかろに、おりーぶおいる、きゅうり、ごんかん、つなみず、ちーず／もめんどうふ、にんじん、こねぎ、かつわかめ／ほつとけーきみづす、りんご、あぶら	ぶたかたろーず、たまねぎ、びーまん、しょうが、うめほし、あぶら／まかろに、おりーぶおいる、きゅうり、ごんかん、つなみず、ちーず／もめんどうふ、にんじん、こねぎ、かつわかめ／ほつとけーきみづす、りんご、あぶら	あかうおのしごかな じゃがいもとひきにくのもの みそしる			あかうお、しょうが／ぶたひきにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、あぶら／はくさい、もめんどうふ、あぶらあげ、かつわかめ／ぼつごごんようごん、あぶら	
副食	にくどうふ わかめともやしのすのもの むぎちや	ぶたひきにく、やきどうふ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、あぶら、しょうが／もやし、つなあぶらづけ、かつわかめ、ごま／たまねぎ、べーごん	さげのごまみそやき きゃべつとあぶらあげのにびたし みそしる ばなな (3~5さい)	さげ、しょうが、すりごま／きゃべつ、にんじん、あぶらあげ、あぶら／もめんどうふ、さつまいも、ねぎ、かつわかめ／しよぼん、いちごじゃむ	ぶたにくのうめしょうがやきどん まかろにとつなさらだ とうふすーぶ	ぶたひきにく、かんそうだいず、にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、あぶら、ばたー、かかれーご、かかれーう／きゃべつ、きゅうり、にんじん、はむ、ごんかん	ぶたひきにく、かんそうだいず、にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、あぶら、ばたー、かかれーご、かかれーう／きゃべつ、きゅうり、にんじん、はむ、ごんかん	ぶたひきにく、かんそうだいず、にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、あぶら、ばたー、かかれーご、かかれーう／きゃべつ、きゅうり、にんじん、はむ、ごんかん	ぶたひきにく、かんそうだいず、にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、あぶら、ばたー、かかれーご、かかれーう／きゃべつ、きゅうり、にんじん、はむ、ごんかん	ぶたひきにく、かんそうだいず、にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、あぶら、ばたー、かかれーご、かかれーう／きゃべつ、きゅうり、にんじん、はむ、ごんかん			あかうおのしごかな じゃがいもとひきにくのもの みそしる	あかうお、しょうが／ぶたひきにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、あぶら／はくさい、もめんどうふ、あぶらあげ、かつわかめ／ぼつごごんようごん、あぶら
おやつ	ぎゅうにゅう けちやつぶらいたすのおにぎり		ぎゅうにゅう じゃむさんど		ぎゅうにゅう りんごけーき		ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう ぼつごごん (こんそめ)					
エネルギー	391(524)		346(457)		392(490)		397(498)		320(403)					
たんぱく質	21.2(20.7)		21.0(20.7)		19.0(17.2)		17.1(17.5)		20.2(17.7)					
脂質	19.4(19.1)		12.4(12.3)		19.2(15.6)		17.1(15.4)		18.0(14.6)					
塩分	1.4(1.2)		1.6(1.3)		1.0(0.8)		1.2(1.0)		1.7(1.3)					

- ★ 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・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 12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	
	23		24		25		26		27		28	
おやつ	ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき		むぎぢや・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・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		みそうどん	
副食	あじのてりやき かぼちゃのみるくに とんじる ばなな (3~5さい)	あじ、あぶら/かぼちゃ/ぶたかたろーす、もめんどうふ、いたこんにやく、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら	はやしらいすそーす きりほしだいこんのさらだ ぎゅうにゅう	ぶたももにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、あぶら、はやしるう/きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、つなあぶらづけ、すりごま/すぼんじけーき、ほいっぶりーむ、いちご、ももかん、ばいんかん、ちよこれーとかし	さばのおろしに おからさらだ みそしる	さば、しょうが、だいこん/おから、ぶろっこーり、はむ/もめんどうふ、あぶらあげ、だいこん、しめじ、にんじん/たきこみわかめ	とりにくのごまみそやき だいこんのそぼろに すましじる おれんじ (3~5さい)	とりももにく、すりごま/だいこん、にんじん、ぶたひきにく、あぶら、かたくりこ/きぬごしどうふ、あぶらあげ、はくさい、えのきたけ/しよばん、ぼたー	とうふのうまに べいくどさつまいも むぎぢや	もめんどうふ、ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、たけのこみず、えのきたけ、しょうが、ごまあぶら、かたくりこ/きつまいも、あぶら/あおなぶりかけ	とまと ぎゅうにゅう みかんかん	ほしうどん、とりももにく、にんじん、きやべつ、ねぎ
おやつ	じよあますかつと きらきらほしのぼふ		むぎぢや てづくりくりすますけーき		ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと		ぎゅうにゅう あおなおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	341(461)		369(475)		360(440)		376(468)		381(512)		433(377)	
たんぱく質	22.2(22.5)		15.8(16.3)		21.2(18.3)		21.2(20.3)		15.5(16.7)		18.0(15.2)	
脂質	10.7(10.9)		19.1(17.3)		18.1(13.6)		22.1(19.4)		15.6(15.1)		15.5(13.7)	
塩分	1.2(1.0)		1.1(1.0)		1.4(1.1)		1.4(1.2)		0.7(0.7)		2.5(1.9)	

	30	31
おやつ	休園	休園
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 《豚肉の梅生姜焼き》**


★材料(大人2人分+こども2人分)

豚ロース薄切り 6~8枚(約200g)	生姜 1かけ
玉ねぎ 1/2個	梅肉 小さじ1
ピーマン 2個	醤油 小さじ1
サラダ油 小さじ2	みりん 小さじ2

★作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。生姜はすりおろす。
- ②ボウルに生姜、梅肉、しょうゆ、みりんを入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱して油をひき、豚肉・玉ねぎ・ピーマンの順に炒め、火が通ったら②のタレを入れて炒め合わせれば出来上がり！

※ご飯にのせて豚肉の梅生姜焼き丼にし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・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。

