

2025年 2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
主食						ぎゅうにゅう・やきがし
副食						みーとすばげてい むぎちゃ とまと みかんかん
おやつ						ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー						428(382)
たんぱく質						19.5(16.5)
脂質						15.1(13.6)
塩分						1.2(1.1)



	3	4	5	6	7	8
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ	むぎちゃ・のりしおせんべい	むぎちゃ・びすこ	ぎゅうにゅう・ばなな	ぎゅうにゅう・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	おにさんはんぱーぐ べいくどさつまいも わかめすーぶ おれんじ (3~5さい)	たらのごもくとろみに ほれんそうのしらあえ みそしる	とりにくのまーまれーどやき ぶろっこりーのまよどれあえ みそしる	あかうおのにざかな はるさめとびーまんのいためもの みそしる ばなな (3~5さい)	ぼとふ まかろにそてー むぎちゃ ふりかけ	とまと ぎゅうにゅう ぱいんかん
おやつ	ぎゅうにゅう あまからあげだいず	ぎゅうにゅう あおなおにぎり	ぎゅうにゅう かれーまよとーすと	ぎゅうにゅう かるびすみるくむしばん	ぎゅうにゅう おいなりさん	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー	420(528)	381(461)	373(462)	382(492)	395(515)	401(389)
たんぱく質	20.2(21.6)	20.4(18.4)	20.0(18.0)	24.3(23.2)	16.8(17.3)	17.3(15.3)
脂質	18.5(18.7)	15.1(11.7)	22.0(17.5)	13.9(13.4)	15.8(14.8)	14.6(13.6)
塩分	1.5(1.1)	1.1(1.4)	1.3(1.1)	1.4(1.2)	1.6(1.4)	2.4(1.9)

	10	11	12	13	14	15
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ	けんこきねんのひ	ぎゅうにゅう・ばなな	むぎちゃ・ぼたぼたやき	むぎちゃ・しおせんべい	ぎゅうにゅう・やきがし
主食	ごはん		ごはん	ごはん	ごはん	きのこすばげてい
副食	あじのてりやき おからいり みそしる おれんじ (3~5さい)		さばとたまねぎのみそに きやべつのかおりつけ とうふのすましじる ばなな (3~5さい)	にくじゃが はるさめのすのもの むぎちゃ	とりつくね すばげていさらだ こーんすーぶ	とまと ももかん
おやつ	ぎゅうにゅう びざとーすと		ぎゅうにゅう わかめおにぎり	ぎゅうにゅう ぼつぷこーん	ぎゅうにゅう ぼんでけーじよ	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー	355(457)		345(471)	358(454)	380(462)	430(377)
たんぱく質	23.0(22.6)		18.4(19.1)	13.3(12.8)	19.3(17.8)	17.8(15.2)
脂質	18.2(16.9)		14.1(13.8)	17.8(15.7)	16.0(13.0)	14.8(13.3)
塩分	2.1(1.7)		1.5(1.2)	0.7(0.7)	1.5(1.3)	1.2(1.0)

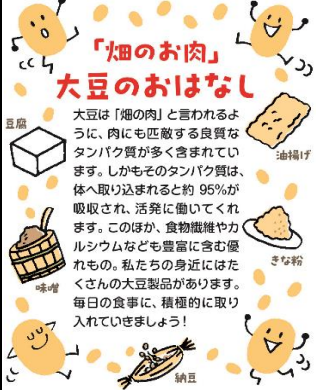



- ★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記にしています。(大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいです。)
- ★ 給与栄養量について…3・4・5才児の平均栄養量(副食+午後おやつ)を表記しています。0・1・2才児の平均栄養量は、〔 〕の値になります。
- ★ 食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・デザートなどは省略しています。
- ★ 1・2才児の主食(ごはん)のお米は、『七分つき米』を使用しています。
- ★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。



2025年 2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		
	17			18			19			20			21	おたんじょうかい		22				
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		さげ、こむぎこ、あぶら、たまねぎ、くりむこーんかん／こまつな、もやし、にんじん、すりごま／もめんどうふ、あぶらあげ、じゃがいも、わかめ／かつおぶし、ごまあぶら	むぎちや・のりしおせんべい		ぶたかたろーす、やきどうふ、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ、あぶら／かぼちゃ／まかろに、きなこ	ぎゅうにゅう・びすこ		さば、あぶら、ごま／はくさい、にんじん、しおこんぶ、ごま、ごまあぶら／とりもにく、もめんどうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら／しよぼん、いちごじゃむ	ぎゅうにゅう・ばなな		とりもにく、ばんご、あぶら、すりごま、かたくりこ／ほうれんそう、もやし、にんじん、つなあぶらづけ／じゃがいも、なす、こねぎ／うめほし、ごま	むぎちや・どうぶつびすけつと		ぶたひきにく、にんにく、しょうが、あぶら、ばたー、かれーこ、たまご、れたす、ちーず／ぶろっこりー、こーんかん／えのきたけ、しめじ、ペーこん、こねぎ／さつまいも、ほっとけーきみつす、くろごま	ぎゅうにゅう・やきがし		ほしうどん、とりもにく、にんじん、たまねぎ、こまつな／みかんかん		
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			たごらいす			とりうどん	
副食	さけのまよどれやし こまつなのごまあえ みそしる おれんじ (3~5さい)			ぶたにくのすきやきふうに かぼちゃのみるくに むぎちや			さばのごまやき はくさいのしおこんぶあえ けんちんじる			とりにくのばんごやき (みそだれ) ほうれんそうのつなあえ みそしる			きのごすーぶ みにせりー			とまと みかんかん ぎゅうにゅう				
おやつ	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 じゃむさんど			ぎゅうにゅう うめおにぎり			ぎゅうにゅう さつまいものけーき			ぎゅうにゅう やきがし				
エネルギー	355(462)			404(478)			355(498)			366(497)			488(478)			427(373)				
たんぱく質	21.0(20.3)			21.3(19.4)			19.9(20.7)			16.9(18.1)			13.6(13.4)			17.9(15.2)				
脂質	14.6(13.9)			18.9(15.2)			21.8(20.3)			19.0(17.6)			14.7(15.3)			15.3(13.6)				
塩分	1.0(0.8)			1.1(0.9)			1.4(1.2)			1.8(1.5)			0.9(0.8)			2.5(1.9)				
おやつ	24 ぶりかえきゅうじつ			25			26 めんのひ			27			28			 <p>大豆は「畑のお肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれるもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！</p>				
主食				むぎちや・くつきー			ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき			ぎゅうにゅう・ばなな			むぎちや・しおせんべい							
副食			ごはん		きつねうどん じゃがいものちーずやき むぎちや みかん		ごはん		ごはん											
おやつ			べいくどぼてと みそしる		じゃあ ますかつと きらきらほしのぼふ		あかうおのてりやし れんこんとひじきのいりに みそしる		ちきんかれー はるさめさたらだ むぎちや											
エネルギー			386(484)		418(399)		345(481)		355(410)											
たんぱく質			19.0(17.3)		19.5(18.0)		19.1(19.5)		15.9(14.1)											
脂質			20.3(17.9)		12.1(11.9)		13.3(13.1)		20.4(14.9)											
塩分	1.5(1.2)		3.2(2.5)		1.5(1.1)		1.4(1.0)													



人気メニューの紹介 《鶏肉のマーマレード焼き》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

- 鶏もも肉 120g
- 醤油 大さじ1/2
- 酒 小さじ1
- マーマレードジャム 小さじ1

★作り方

- ①鶏もも肉は、一口大に切る
 - ②調味料を合わせ、①の鶏肉を漬けて揉みこむ
 - ③クッキングシートを敷いた天板に並べる
 - ④240℃に予熱したオーブンで15分程度焼く
- ※油をひいたフライパンで焼いてもOK！



- ★ 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・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。

