

2025年 1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		
おやつ					1		2		3		4			
主食					ぎゅうにゅう・やきがし		みーとそーすすばげてい		ぎゅうにゅう		ももかん		すばげてい、みーとそーす、こなちーず、ぼせりこ、	
副食					ぎゅうにゅう		やきがし		446(391)		17.8(15.1)		14.1(12.6)	
おやつ					446(391)		17.8(15.1)		14.1(12.6)		1.2(1.1)			
エネルギーたんぱく質					1.2(1.1)									
脂質														
塩分														
おやつ	6	ぎゅうにゅう・おれんじ	7	むぎちや・のりしおせんべい	8	ぎゅうにゅう・びすこ	9	ぎゅうにゅう・ばなな	10	もちつき	11	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
副食	さけのごまみそやき じゃがいもとひきにくのいために けんちんじる おれんじ (3~5さい)	まーぼーどうふ まかろにさらだ むぎちや	もめんどうふ、ぶたひきにく、にんじん、ねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ/まかろに、にんじん、こーんかん/くろごま	とりももにく、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、ぼぶりか、あぶら、ほーるとまと、にんにく、ぼせりこ/はくさい、しおこんが、ごま、ごまあぶら/ほししいたけ、えのきたけ、しめじ、ペーこん、こねぎ/こむぎこ	ぶたにくとごぼうのしぐれに きやべつのごまあえ みそしる ばなな (3~5さい)	ぶたかたろーす、あぶら、ごぼう、にんじん、えのきたけ/きやべつ、にんじん、すりごま/もめんどうふ、なめこ、こねぎ/さつまいも	さば/だいこん、にんじん、あぶらあげ/かほちや、ねぎ/もちごめ、きなこ	かれーうどん ぎゅうにゅう とまと みかんかん	さば/だいこん、にんじん、あぶらあげ/かほちや、ねぎ/もちごめ、きなこ	きなこおはぎ (0~2さい) みきなこもち (3~5さい)	きなこ	ほしうどん、とりももにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、かれーう		
おやつ	ぎゅうにゅう ふのらすく	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう ちんすこう	ぎゅうにゅう ふかしも	ぎゅうにゅう きなこおはぎ (0~2さい) みきなこもち (3~5さい)	ぎゅうにゅう やきがし	418(371)	18.9(16.1)	12.7(11.9)	2.5(2.0)				
エネルギー	349(432)	400(481)	360(477)	374(445)	403(474)	418(371)	18.9(16.1)	12.7(11.9)	2.5(2.0)					
たんぱく質	22.6(21.3)	18.2(16.9)	17.5(17.9)	16.5(16.5)	20.3(18.8)	18.9(16.1)	12.7(11.9)	2.5(2.0)						
脂質	18.3(16.2)	18.4(14.7)	18.3(17.2)	14.3(13.3)	15.7(14.6)	12.7(11.9)	2.5(2.0)							
塩分	1.3(1.0)	1.2(1.1)	1.4(1.2)	1.1(0.8)	1.4(1.0)	2.5(2.0)								
おやつ	13	せいじんのひ	14	ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき	15	ぎゅうにゅう・ばなな	16	めんひ	17	むぎちや・しおせんべい	18	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
副食			あかうおのてりやき きりほしだいこ すましじる	あかうお、あぶら/ぶたひきにく、きりほしだいこ、にんじん、かれーこ、あぶら、こねぎ/きぬごしどうふ、はくさい、あぶらあげ、ねぎ、かつわかめ/さけふれーく、ごま	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、あぶらあげ/じゃがいも、しめじ、あぶらふ/しよばん、こなちーず、かれーこ	すばげてい、おりのぶおいる、たまねぎ、にんじん、ペーこん、にんにく、あぶら、つなあぶらづけ、かつおぶし、こねぎ/ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん、ごまあぶら、ごま/ぼつごーん	すばげてい、おりのぶおいる、たまねぎ、にんじん、ペーこん、にんにく、あぶら、つなあぶらづけ、かつおぶし、こねぎ/ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん、ごまあぶら、ごま/ぼつごーん	たら、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、しめじ、びーまん、しょうが、にんにく、かたくりこ/じゃがいも、ぼたー、あおさ/もめんどうふ、なめこ、こねぎ/たきこみわかめ	たら、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、しめじ、びーまん、しょうが、にんにく、かたくりこ/じゃがいも、ぼたー、あおさ/もめんどうふ、なめこ、こねぎ/たきこみわかめ	たら、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、しめじ、びーまん、しょうが、にんにく、かたくりこ/じゃがいも、ぼたー、あおさ/もめんどうふ、なめこ、こねぎ/たきこみわかめ	すばげてい、ぼたー、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ペーこん、にんにく、おりのぶおいる、とけるちーず、ぼせりこ			
おやつ			ぎゅうにゅう さけおにぎり	ぎゅうにゅう かれーまよーすと	ぎゅうにゅう ぼつごーん (こんそめ)	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	356(444)	17.9(16.2)	12.1(9.3)	1.5(1.3)				
エネルギー			361(501)	362(471)	493(452)	356(444)	17.9(16.2)	12.1(9.3)	1.5(1.3)					
たんぱく質			22.5(22.2)	19.7(19.7)	19.0(16.4)	17.9(16.2)	12.1(9.3)	1.5(1.3)						
脂質			17.2(16.6)	17.2(15.9)	23.0(22.5)	12.1(9.3)	1.5(1.3)							
塩分			1.6(1.3)	1.7(1.6)	1.6(1.3)	1.5(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。



2025年 1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
	20		21		22		23		24	おたんじょうかい	25	
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		どりあ		こーんわかめうどん	
副食	あじのかおりやき やさしいため みそしる おれんじ (3~5さい)	あじ、にんにく、 かたくこ／ぶた かたろーす、きや べつ、にんじん、 もやし、びーま ん、ごまあぶら／ たいこん、えのき たけ、ねぎ、あぶ ら／しおこん ぶ、ごま	とうふのちゅうかいため こまつなのなむる わかめすーぶ	ぶたかたろーす、 もめんどうふ、 じゃがいも、にん じん、ねぎ、しめ じ、あぶら、かた くりこ／はむ、も やし、にんじん、 ごまつな、ごまあ ぶら／かつわか め、たまねぎ、ご ま／しよくばん、 ばたー	にくじゃが はくさいのごますあえ みそしる	ぶたかたろーす、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 しらたき、あぶら ／はくさい、にん じん、すりごま／ もめんどうふ、え のきたけ、かつ わかめ	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、いたこに やく、ねぎ、に んじん、あぶら、 ごまあぶら／な す、たまねぎ、え のきたけ、あぶら あげ／しそふりか け	きりほしたいこんとしおこんぶのさらだ くりーむこーんのはるさめすーぶ みにせりー		きりほしたいこ ん、きゅうり、しお こんぶ、つなあぶ らづけ、れもんじ ん、ごまあぶら、 すりごま／はるさ め、くりーむこー ん、かたくこ／ かんてん、ももか ん、みかんかん、 ばいんかん	さば、しょうが、だ いこん／きつまい も、ひじき、にん じん、あぶらあ げ、あぶら／はく さい、こねぎ
エネルギー	338(449)		316(402)		312(467)		324(450)		583(514)		432(384)	
たんぱく質	18.8(18.6)		16.1(14.8)		16.9(19.0)		18.4(19.0)		18.7(16.4)		18.6(15.7)	
脂質	14.8(13.9)		16.9(13.1)		10.7(11.9)		10.2(10.9)		19.6(17.3)		16.2(14.1)	
塩分	1.2(0.9)		1.4(1.2)		1.4(1.2)		1.8(1.4)		1.7(1.4)		2.4(1.9)	
	27		28		29		30		31			
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・くつきー		ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき	かんそうだいず、 ぶたもも、じゃが いも、たまねぎ、 にんじん、あぶ ら、ばたー、ほー るともと、こな ちーず、ぼせりこ ／ほうれんそう、 もやし、にんじ ん、こーんかん、 かつおぶし／はく さい、ペーこん、 かたくこ／きつ まいも、かんてん こ	ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・しおせんべい		とりもねにく、すり ごま、あぶら、か たくこ／きやべ つ、にんじん、れ もんじる／だいに ん、もめんどう ふ、あぶらあげ／ ほつとけきみつ くす、ばたー、ほ しぶどう	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
副食	さばのおろしに ひじきとさつまいものいりに みそしる おれんじ (3~5さい)	さば、しょうが、だ いこん／きつまい も、ひじき、にん じん、あぶらあ げ、あぶら／はく さい、こねぎ	とうふとぶたにくのみそいため わかめともやしのすのもの みそしる	ぶたかたろーす、 もめんどうふ、た まねぎ、にんじ ん、びーまん、ね ぎ、しょうが、に んにく、ごまあぶ ら、かたくこ／ もやし、かつわか め、ごま／だ いこん、なめこ、ね ぎ／しよくばん、 ぶりんえ	ぼーくびーんず ほうれんそうのこーんあえ はくさいすーぶ	あじのむにえる はくさいのごますあえ みそしる ばなな (3~5さい)	あじ、こもぎこ、 ばたー、ぼせりこ ／はくさい、にん じん、はむ、すり ごま／かほちや、 えのきたけ、ね ぎ、あぶらあげ／ かつおぶし、ち ーず	とりもねにくのみそつけやき きやべつのかおづつけ みそしる				
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう ぶりんえるばん		ぎゅうにゅう さつまいものようかん		ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり		ぎゅうにゅう れーずんのすこーん			
エネルギー	372(477)		343(496)		339(478)		376(464)		330(419)			
たんぱく質	17.2(17.4)		18.3(19.0)		18.6(18.5)		20.1(19.3)		22.1(18.8)			
脂質	14.2(13.3)		16.8(18.5)		13.6(13.7)		15.2(14.0)		15.9(12.6)			
塩分	1.7(1.1)		2.1(1.7)		1.2(1.1)		1.5(1.1)		1.2(0.9)			



人気メニューの紹介《ポークビーンズ》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

大豆の水煮 60g	ケチャップ 小さじ2
豚薄切り肉 60g	ウスターソース 小さじ1
じゃがいも 90g	砂糖 小さじ1
玉ねぎ 90g	コンソメ 小さじ1/2
にんじん 30g	塩 少々
油 小さじ1	バター 小さじ1/2
ホールトマト 60g	粉チーズ 適量
トマトピューレ 25g	ドライパセリ 適量

★作り方

- ①豚肉は1cm幅に切る。
- ②じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは1cm角に切る。
- ③鍋に油をひいて①②を順に炒める
- ④大豆・ホールトマト(つぶしたもの)・トマトピューレを加えて煮る
- ⑤火が通ったら調味料を加えて少し煮込む
- ⑥火を止める直前にバターを加えて風味をつける
- ⑦器に盛り付け、粉チーズ・ドライパセリをふれば完成!

※保育園では乾燥大豆を戻し、水煮にして使用しています!
大豆は誤嚥しやすいため、つぶみ～すみれ組はつぶして提供をしています。



★ 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・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。

