

2025年 4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
			1		2		3		4		5	にゅうえんしき
おやつ			むぎちゃ・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・ぼたぼたやき			
主食			ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
副食			あじのかおりやき だいこんとぶたにくのにも みそしる	あじ、かたくこ、 あぶら／だいこ ん、にんじん、ぶ たばら、いたこん にやく／たまね ぎ、もめんどう ふ、あぶらあげ、 かつわかめ／か つおぶし、ごま、 ごまあぶら	にくどうふ わかめともやしのなむる みそしる	ぶたひきにく、や きどうふ、たまね ぎ、ねぎ、えのき たけ、しょうが／ もやし、かつわか め、ごま、ごま あぶら／だいこ ん、にんじん、あ ぶらあげ／しよ くばん、こなち ず、かれーこ	さばのしおやき じゃがいものきんぴら みそしる ばなな（3～5さい）	じゃがいも、にん じん、びーまん、 はむ、あぶら、ご まあぶら／たま ねぎ、しめじ、あ ぶらあげ／しそふ りかけ	とりむねにくのみそつけやき きやべつのすあえ だいこんすーぶ	とりむねにく、すり ごま、あぶら、か たくこ／きやべ つ、にんじん／だ いこん、ペーこ ん、ねぎ／きぬ こしょうふ、こむ ぎこ、ペーきんぐ ばうだー		
おやつ			ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり		ぎゅうにゅう かれーまよーとーすと		ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう とうふのすこーん			
エネルギー			404(473)		336(481)		356(460)		386(524)			
たんぱく質			21.6(18.8)		20.6(20.8)		17.8(18.6)		17.6(18.2)			
脂質			22.1(16.7)		18.5(17.8)		15.7(15.4)		20.3(19.3)			
塩分			1.4(1.1)		2.0(1.7)		1.4(1.1)		0.7(0.7)			
	7		8		9		10		11		12	
おやつ	むぎちゃ・しおせんべい		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・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		こーんわかめうどん	
副食	ぶたどん じゃがいものちーずやき すましじる	ぶたかたろーす、 たまねぎ、しょう が、にんにく、あ ぶら、ごま／じゃ がいも、ばたー、 こーんかん、とけ るちーず、ばせり こ／きぬこしょう ふ、もやし、ね ぎ、かつわかめ	とうふのうまに かぼちゃのあまに みそしる おれんじ（3～5さい）	もめんどうふ、ぶ たかたろーす、は くさい、にんじ ん、ねぎ、あぶ ら、かたくりこ／ かぼちゃ／なめ こ、だいこん、ね ぎ、あぶらあげ／ さけふれーく	さけのごまてりやき おかからいり みそしる	さけ、あぶら、ご ま／おから、いた こんにやく、あぶ らあげ、ねぎ、に んじん／じゃがい も、たまねぎ、え のきたけ、かつと わかめ／しよくば ん、いちごじゃむ	とりにくとやさいのあまずい もやしのあえもの みそしる ばなな（3～5さい）	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、ごまあ ぶら、かたくりこ ／もやし、にんじ ん、ごま／な す、あぶら／ふ、こ ねぎ／たまね ぎ、ペーこん	あかうおのにざかな はるさめとびーまんのほそぎりいため みそしる	あかうお、しょう が／ぶたもも、 びーまん、にんじ ん、はるさめ、あ ぶら、かたくりこ ／しめじ、きやべ つ、もめんどう ふ、あぶらあげ／ ほつとけーきみつ くす、くりーむこ ーんかん、よーぐ ると、こーんかん	むぎちゃ とまと ももかん	ほしうどん、とりも もにく、きやべつ、 にんじん、かつと わかめ、こーんか ん、こねぎ
おやつ	じょあ すとろべりー きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど		ぎゅうにゅう けちやつぱらいすのおにぎり		ぎゅうにゅう こーんぶれつど		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	345(429)		366(472)		320(471)		338(456)		347(464)		409(372)	
たんぱく質	19.9(18.0)		17.7(18.2)		20.1(20.2)		15.2(16.2)		23.9(22.6)		15.7(13.7)	
脂質	13.9(9.8)		14.3(13.3)		14.6(16.3)		10.6(11.2)		13.5(13.5)		12.1(11.3)	
塩分	1.2(1.0)		1.5(1.3)		1.8(1.5)		1.4(1.1)		1.4(1.2)		2.8(2.2)	
	14		15		16 めんのひ		17		18		19	
おやつ	むぎちゃ・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすこ		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき		むぎちゃ・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		しおちゃんぽんうどん いそべさつまいも むぎちゃ いちご		ごはん		ごはん		すばげていなぼりたん むぎちゃ とまと ばいんかん	
副食	たらちーずやき じゃがいもとひきにくのにも みそしる	たら、とけるち ーず、ばせりこ／ぶ たひきにく、じゃ がいも、にんじ ん、たまねぎ、あ ぶら／なす、たま ねぎ、あぶら／ ／うめぼし、ごま	ぼとふ まからにそてー むぎちゃ・ふりかけ おれんじ（3～5さい）	とりもにく、じゃ がいも、たまね ぎ、きやべつ、に んじん、しめじ／ まからに、たまね ぎ、びーまん、 ペーこん、あぶら ／ほつとけーき みつくす、しらたま こ、ぎゅうにゅう、 とけるちーず	ほしうどん、ぶた かたろーす、きや べつ、たまねぎ、 もやし、にんじ ん、ごまあぶら／ さつまいも、こめ こ、あおのり／ しよくばん、ば たー	さばとたまねぎのみそに きゅうりとわかめのすのもの みそしる ばなな（3～5さい）	さば、たまねぎ、 しょうが／きゅう り、かつわか め、ごま／じゃ がいも、にんじん、 しめじ／もちご め、くろごま	とりにくのまーまれーどやき すばげていさらだ こーんすーぶ	とりもにく、まー まれーど、かたく りこ／すばげてい、 おりーがおい る、はむ、きゅう り、にんじん／くり ーむこーんかん、こ ーんかん、たまね ぎ、かたくりこ／ にんじん、かんて んこ、おれんじ じゅーす、れもん じる	すばげてい、まー がりん、はむ、に んじん、たまね ぎ、びーまん、お りーがおい る、と まとそーす、こな ちーず、ばせりこ		
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう ぼんでけーじよ（もちもちちーずぼん）		ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと		ぎゅうにゅう ごまおはぎ		ぎゅうにゅう きやろつとせりー		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	382(462)		379(477)		483(450)		358(474)		342(475)		428(364)	
たんぱく質	23.3(20.6)		17.6(18.4)		15.6(14.7)		17.4(17.8)		15.2(16.2)		15.7(12.3)	
脂質	16.5(12.8)		17.5(16.5)		15.4(15.1)		13.9(13.5)		15.9(15.4)		14.2(10.6)	
塩分	1.7(1.5)		2.2(1.9)		2.9(2.3)		1.6(1.2)		1.5(1.3)		0.7(0.7)	

- ★ 子どもたちが読めるようにすべて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います。）
- ★ 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。



2025年 4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
	21		22		23		24		25	おたんじょうかい	26	
おやつ	むぎちゃ・しおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちゃ・くつきー		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・たべっこどうぶつ	さけふれーく、	ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん	かんそうだいず、 ぶたももにく、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 あぶら、ばたー、 ほーるとまとか	ごはん	とりひきにく、もめ んどうふ、たまね ぎ、あぶら、ごま ／ひじき、さつま	ごはん	たら、ばんこ、こ なちーず、ば たー、ばせり／ じゃがいも、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	さけのちらしずし とりにくのかれーふうみやき ぶろっごりーのそてー すましじる みにせりー	きゅうり、ごま、に んじん、さやえん どう、ちくわ、さく らでんぶ／とりも もにく、にんにく、 かれーこ／ぶろっ ごりー、こーんか ん、あぶら／もめ んどうふ、かつわか め、ねぎ／ よーぐると、こー んぶれーく、いち ごじゃむ、ほいっ ぶくりーむ	かれーうどん ぎゅうにゅう とまと みかんかん	ほしうどん、とりも もにく、にんじ ん、たまねぎ、こ まつな、かれーる う、かたくりこ
副食	あじのかれーふうみやき やさしいため みそしる	あじ、かれーこ、 ごむぎこ、あぶら ／きゃべつ、もやし、 にんじん、 びーまん、つなあ	ぼーくびーんず はるさめさらだ むぎちゃ おれんじ（3～5さい）	ひじきとさつまいものいりに みそしる	しょうふうやき ひじきとさつまいものいりに みそしる	たららのばんこやき ませどあんさらだ みそしる ばなな（3～5さい）	ぎゅうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう よーぐるとばふえ				
おやつ	ぎゅうにゅう ぶりんえるばん	ぶらづけ、ごまあ ぶら／かぼちゃ、 ねぎ、あぶらあげ ／しよくばん、ぶ りんえる	ぎゅうにゅう あおなおにぎり	じょあ ますかつと ぱりぱりぼてと							ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	322(406)		425(511)		314(467)		416(519)		476(419)		428(378)	
たんぱく質	19.2(17.1)		22.4(21.2)		18.5(19.9)		22.4(21.8)		25.2(20.7)		19.2(16.3)	
脂質	15.5(11.6)		15.8(14.6)		13.1(14.8)		15.9(14.7)		11.3(11.3)		12.7(11.9)	
塩分	1.4(1.1)		1.2(1.0)		1.3(1.1)		1.5(1.2)		1.5(1.2)		2.7(2.0)	

	28		29	しょうわのひ	30							
おやつ	むぎちゃ・のりしおせんべい				ぎゅうにゅう・びすこ							
主食	ごはん				ごはん							
副食	ぶたにくとやさしいのかれーい ため べいくどぼてと きのこすーぶ	ぶたかたろーす、 たまねぎ、にんじ ん、びーまん、あ ぶら、かれーこ／ じゃがいも、あぶ ら／えのきたけ、 しめじ、ペーこ ん、こねぎ／こん がつくだに			さけのうめみそやき ほうれんそうのおかかあえ みそしる	さけ、うめほし、 あぶら／ほうれ んそう、もやし、 にんじん、かつお ぶし、ごまあぶら ／さつまいも、ね ぎ、かつわかめ ／しよくばん、 まーがりん、きな こ						
おやつ	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり				ぎゅうにゅう きなこーすと							
エネルギー	368(443)				303(460)							
たんぱく質	15.7(14.3)				18.4(19.2)							
脂質	17.9(13.3)				12.4(13.7)							
塩分	1.2(1.0)				2.0(1.6)							



お知らせ



完全給食(行事食)について
お誕生会・麺の日など、全園児が完全給食の日を太枠でかこんでいます。
完全給食の日は、3・4・5才児も主食が提供されますので、箸やフォークとおしぼりを持って登園してください。



3・4・5歳児の持参する白ごはんについて
ご飯の量は100g程度が理想量ですが、お子さんが食べられる量を持参してください。
園では年間を通して温飯器を使用し、食中毒の予防に努め、温かいご飯を提供できるようにしています。お弁当箱は高温での保管に耐えられるアルマイト製のものを使用してください。
また、園ではこども達の健康を考え、栄養管理をしていますので、ごま塩・ふりかけ・梅干し等は入れないようにお願いします。

- ★ 子どもたちが読めるようにすべて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います。）
- ★ 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。

