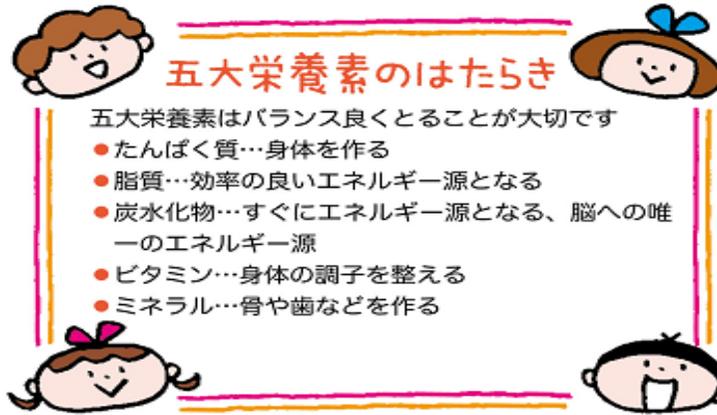


2025年 5月 よていこんだてひょう

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 主食	 <p>五大栄養素のはたらき</p> <p>五大栄養素はバランス良くとることが大切です</p> <ul style="list-style-type: none"> たんぱく質…身体を作る 脂質…効率の良いエネルギー源となる 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源 ビタミン…身体の調子を整える ミネラル…骨や歯などを作る 				1	2	3
副食					1	2	3
おやつ					1	2	3
エネルギー たんぱく質					1	2	3
脂質					1	2	3
塩分	1	2	3				
おやつ 主食	5	6	7	8	9	10	
副食	5	6	7	8	9	10	
おやつ	5	6	7	8	9	10	
エネルギー たんぱく質	5	6	7	8	9	10	
脂質	5	6	7	8	9	10	
塩分	5	6	7	8	9	10	
おやつ 主食	12	13	14	15	16	17	
副食	12	13	14	15	16	17	
おやつ	12	13	14	15	16	17	
エネルギー たんぱく質	12	13	14	15	16	17	
脂質	12	13	14	15	16	17	
塩分	12	13	14	15	16	17	

- ★ 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。



2025年 5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
	19		20		21		22		23	おたんじょうかい	24	
おやつ	むぎちや・ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・しおせんべい		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		たけのごはん		きのこすばげてい	
副食	あかうおのてりやき しらあえ とんじる	あかうお、あぶら／ほろれんそう、にんじん、もめんどうふ、すりごま	とうふのうまに わかめともやしのもの むぎちや おれんじ (3～5さい)	もめんどうふ、ぶたかたろーす、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、みずいたけのこ、しょうが、ごまあぶら、かたくりこ／もやし、かつわかめ、ごま／しよぼん、いちごじゃむ	ちりごんかーん すばげていさらだ こーんすーぶ	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、とまとしゆーす、あぶら／すばげてい、おりぶおいる、はむ、きゅうり、にんじん／こーんかん、くりむこーんかん、ねぎ	さけ、こめこ、ばたー／じゃがいも、きゃべつ、こーんかん、かつおぶし／もめんどうふ、なす、たまねぎ、あぶらあげ／しそふりかけ、ちーず	とりにくのこーんふれーくやき ぶろっこりーとこーんのさらだ すましじる みにせりー	あぶらあげ、たけのこみずけ、にんじん、さやえんどう／とりももにく、にんにく、しょうが、こーんふれーく／ぶろっこりー、こーんかん／ふ、えのきたけ、ねぎ／くらっかー、ほいつぶくりーむ、ばいんかん、みかんかん	とまと むぎちや ばいんかん	すばげてい、ばたー、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、つなみずけ、べーこん、しめじ、えのきたけ、あぶら	
エネルギー	342(444)		360(473)		341(428)		375(483)		490(412)		366(340)	
たんぱく質	19.5(17.6)		17.4(18.2)		19.5(18.3)		21.3(20.7)		16.3(13.0)		14.8(13.1)	
脂質	15.3(12.3)		15.5(14.7)		10.7(8.2)		14.7(14.0)		15.7(12.9)		10.1(10.0)	
塩分	2.0(1.7)		1.7(1.4)		1.6(1.2)		1.3(1.1)		1.8(1.3)		1.4(1.2)	
	26		27		28		29		30		31	
おやつ	むぎちや・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすこ		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・くつきー		むぎちや・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	あじのかおりやき だいこんのもの みそしる	あじ、にんにく、かたくりこ、あぶらあげ、にんじん、ぶたばら、いたこんやく／もめんどうふ、あぶらあげ、きゃべつ、しめじ、ねぎ／もちこめ、きなこ	とうふのとうにゅうぐらたん きゅうりのあざづけ れたすのすーぶ おれんじ (3～5さい)	もめんどうふ、とりももにく、たまねぎ、こーんかん、ばたー、とうにゅう、こめこ、ばんこ、とけるちーず／きゅうり、しおこんぶ／れたす、べーこん、にんじん／しよぼん、つなみずけ、たまねぎ、とけるちーず	しょうふうやき はるさめとびーまんのほそきりいため みそしる	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、ごま／ぶたもも、びーまん、にんじん、はるさめ、あぶら、かたくりこ／あぶらあげ、もやし、かつわかめ／ふ、ばたー	さば、しょうが、すりごま／きりほしだいこん、あぶらあげ、ひじき、にんじん、あぶら／とりももにく、もめんどうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら／たきこみわかめ	とりにのかけーやき やさしいため みそしる	とりももにく、にんにく／つなみずけ、こーんかん、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、あぶら／じゃがいも、かつわかめ、あぶらふ、ねぎ／ごむぎこ、あぶら	とまと ぎゅうにゅう みかんかん	ほしうどん、あぶらあげ、とりももにく、にんじん、こまつな	
おやつ	ぎゅうにゅう きなこおはぎ		ぎゅうにゅう びざとーすと		ぎゅうにゅう ふのらすく		ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう ちんすこう		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	338(427)		357(456)		333(457)		398(501)		316(462)		440(344)	
たんぱく質	20.1(17.9)		18.2(18.8)		20.3(19.8)		20.8(20.6)		16.8(17.2)		19.3(14.1)	
脂質	15.5(12.1)		20.4(18.4)		20.0(18.3)		18.3(16.7)		19.1(19.7)		18.0(13.1)	
塩分	1.2(0.9)		2.0(1.7)		1.3(1.0)		1.9(1.5)		1.2(0.9)		2.7(2.0)	



人気メニューの紹介

《あじの香り焼き》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

- あじ切り身 3切れ 片栗粉 適量
- すりおろしにんにく 少々 油 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1

★作り方

- ①すりおろしにんにくと醤油、みりんを合わせて、あじを漬け込む(20分程度)
 - ②①に片栗粉を両面まんべんなくつける
 - ③フライパンに油を熱し、②を焼く(焦げやすいので火力に注意！)
 - ④両面をこんがり焼き、火が通ったら出来上がり！
- ※②で片栗粉をまぶしたら、フライパンで焼かずに、切り身の両面に油を塗り、オーブンや魚焼きグリルで焼い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。

