

2025年 6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			7		おやこえんそく				
おやつ	むぎちゃ・しおせんべい		さば、しょうが／ きやべつ、にんじ ん、あぶらあげ、 あぶら／じゃがい も、たまねぎ、 かつとわかめ／く ろごま	ぎゅうにゅう・おれんじ		ぶたももにく、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 あぶら／おから、 ぶろつこりー、は む／しめじ、あぶ らあげ、かつとわ かめ／しよくば ん、まーがりん、 すりごま	むぎちゃ・くつきー		もめんどうふ、とり ひきにく、ひじ き、にんじん、た まねぎ、あぶら、 かたくりこ／こま つな、もやし、つ なみず、ごま ／だいこん、なめ こ、ねぎ、あぶら ふ／ほつとけーき みつす、まーが りん、ばいんかん	ぎゅうにゅう・ばなな		あかうお、しょう が／なす、とりひ きにく、にんじ ん、びーまん、ご まあぶら、かたくり こ／じゃがい も、えのきたけ、 かつとわかめ／か たくりこ、だいこ ん、こねぎ、ごま あぶら	むぎちゃ・どうぶつびすけつと		とりひきにく、もめ んどうふ、たまね ぎ、しょうが、に んにく、かたくり こ、あぶら／かん そくだいず、ひじ き、にんじん、 きゅうり／あぶら あげ、もやし、 かつとわかめ／か つおぶし、ごま、 ごまあぶら	おべんとうのひ 						
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん						ごはん			
副食	さばのみそてりやき きやべつとあぶらあげのいたために すましじる			かれーふうみにくじゃが おからさらだ みそしる おれんじ（3～5さい）			いりどうふ こまつなのつなすあえ みそしる			あかうおのにごかな なすとひきにくのみそいため みそしる ばなな（3～5さい）			とうふいりちきんなげつと だいずとひじきのまよだれさらだ みそしる									
おやつ	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり			ぎゅうにゅう ごまとーすと			ぎゅうにゅう ばいんけーき			ぎゅうにゅう もちもちだいこんもち			ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり									
エネルギー	331(434)			380(475)			332(413)			307(419)			397(494)									
たんぱく質	17.4(16.5)		19.1(18.6)		17.3(15.1)		18.3(18.2)		21.3(19.0)													
脂 質	14.9(12.2)		16.4(15.0)		13.6(12.3)		13.7(14.3)		19.3(16.0)													
塩 分	1.6(1.2)		1.4(1.1)		1.1(0.9)		1.2(1.0)		1.0(0.9)													
	9			10			11 めんのひ			12			13			14						
おやつ	むぎちゃ・のりしおせんべい		さけ、ばんこ、あ ぶら／じゃがい も、にんじん、 びーまん、ペー こん、ごまあぶら／ もめんどうふ、 きやべつ、かつ とわかめ／しおこ んぶ	ぎゅうにゅう・おれんじ		とりももにく、にん にく、かたくりこ、 あぶら、たまね ぎ、にんじん、 びーまん、あぶ ら、ほーるとまと ／さつまいも、こ めこ、あおのり、 あぶら／れた す、はむ、にんじ ん／しよくばん、 くりーむこーん、と けるちーず	むぎちゃ・びすこ		ほしうどん、ごま あぶら、ぶたひき にく、にんにく、 しょうが、にんじ ん、たまねぎ、ね ぎ、こーんかん、 あぶら、かたくりこ ／ぶろつこりー、 とけるちーず／こ むぎこ、かたくり こ、あぶら、こな ちーず、ほうれん そう	ぎゅうにゅう・ばなな		あじ、こむぎこ、 ばたー、ばせりこ ／きやべつ、にん じん、はむ、こー んかん、おりーぶ おいる／もめんどう ふ、えのきた け、ねぎ、かつ とわかめ／あおの り、ごま、ごまあ ぶら	むぎちゃ・ぼたぼたやき		もめんどうふ、とり ももにく、たまね ぎ、にんじん、た けのこみず、しめ じ、しょうが、ご まあぶら、かたくり こ／きゅうり、 かつとわかめ、ご ま／もやし、こね ぎ、かつとわか め、あぶらあげ／ まかろに、きなこ	むぎちゃ・やきがし		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 りーぶおいる、と まとそーす、こな ちーず、ばせりこ				
主食	ごはん			ごはん			じゃーじゃーめん ぶろつこりーのちーずやき むぎちゃ みにぜりー			ごはん			あじのむにえる はむときやべつとのさらだ みそしる ばなな（3～5さい）			とうふのうまに きゅうりとわかめのすのもの みそしる			むぎちゃ とまと ばいんかん			
副食	さけのわふうばんごやき じゃがいものきんぴら みそしる			とりにくのとまとに いそべさつまいも れたすのすーぶ おれんじ（3～5さい）			ぎゅうにゅう ほうれんそうのくろっかー			あじのむにえる はむときやべつとのさらだ みそしる ばなな（3～5さい）			きゅうりとうわかめのすのもの みそしる			きゅうりとわかめのすのもの みそしる			むぎちゃ とまと ばいんかん			
おやつ	ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり			ぎゅうにゅう くりーむこーんとーすと			ぎゅうにゅう ほうれんそうのくろっかー			きゅうにゅう あおのりとごまのおにぎり			きゅうりとうわかめのすのもの みそしる			きゅうりとわかめのすのもの みそしる			むぎちゃ とまと ばいんかん			
エネルギー	332(408)			338(442)			481(388)			335(462)			350(423)									
たんぱく質	20.0(17.5)		14.4(15.6)		20.1(15.0)		18.9(19.2)		19.4(16.5)													
脂 質	12.1(7.9)		15.6(14.9)		18.1(13.7)		13.1(13.1)		15.0(12.2)													
塩 分	1.4(1.1)		1.3(1.1)		3.3(2.5)		1.1(0.9)		1.0(0.7)													
	16			17			18			19			20 おたんじょうかい			21						
おやつ	むぎちゃ・しおせんべい		たら、かたくりこ、 あぶら、たまね ぎ、にんじん、 びーまん、しょう が、にんにく、か たくりこ／ひじ き、かんそくだい ず、にんじん、あ ぶらあげ／はる さめ、きやべつ、 ペーこん、ねぎ ／ゆかりふりか け、ちーず	ぎゅうにゅう・おれんじ		ぶたばらにく、だ いこん、にんじ ん、ごぼう、いた ごんにやく、あぶ ら／ほうれんそ う、もやし、にん じん、かつおぶし ／きぬこしどう ふ、こねぎ、かつ とわかめ／しよく ばん、いちごじゃ む	むぎちゃ・くつきー		もめんどうふ、とう にゅう、こめこ、ぶ たひきにく、にん じん、たまねぎ、 あぶら、こめこ、 ばんこ／きりほし だいこん、きゅう り、つなみず、 すりごま／なめ こ、こねぎ、あぶ らあげ／こむぎ こ、ペーきんぐば うだー	ぎゅうにゅう・ばなな		さば、たまねぎ、 しょうが／おか ら、いたごんにや く、ねぎ、にんじ ん、あぶら、ごま あぶら／なす、 えのきたけ、こね ぎ／たまねぎ、 ペーこん	むぎちゃ・どうぶつびすけつと		しよくばん、いち ごじゃむ、ぶるー べりーじゃむ、 ちよこくりーむ／ ぶたひきにく、とり ひきにく、たまね ぎ、にんにく、か たくりこ、あぶら ／きやべつ、にん じん、すりごま／ くりーむこーん、 たまねぎ、にんじ ん、ペーこん、あ ぶら、ばせりこ／ かんてんこ、ぶど うじゅーす、かん てん	むぎちゃ・やきがし		はしうどん、とりも もにく、にんじ ん、たまねぎ、こ まつな、かたくり こ				
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			しよくばん みーとろーふ きやべつのごままよだれあえ くりーむこーんしちゅー めろん		むぎちゃ かれーうどん むぎちゃ とまと みかんかん	
副食	たらのあまずあんかけ ひじきのいりに はるさめすーぶ			ぶたにくとごんさいのみそに ほうれんそうのおかかあえ すましじる おれんじ（3～5さい）			とうふのみーとぐらたん きりほしだいごんのさらだ みそしる			さばとたまねぎのみそに おからいり みそしる ばなな（3～5さい）			きゅうにゅう けちやつぱらいすのおにぎり			きゅうにゅう けちやつぱらいすのおにぎり			きやべつのごままよだれあえ くりーむこーんしちゅー めろん		むぎちゃ みかんかん	
おやつ	ぎゅうにゅう ゆかりちーずおにぎり			ぎゅうにゅう じゃむさんど			ぎゅうにゅう こくとうむしばん			きゅうにゅう けちやつぱらいすのおにぎり			きゅうにゅう けちやつぱらいすのおにぎり			きゅうにゅう けちやつぱらいすのおにぎり			むぎちゃ あじさいぜりー		むぎちゃ みかんかん	
エネルギー	363(448)			320(429)			415(471)			370(485)			470(417)									
たんぱく質	19.7(17.6)		15.0(16.1)		20.8(17.6)		17.8(18.5)		18.2(14.1)													
脂 質	12.8(10.1)		18.0(16.1)		17.9(15.4)		14.3(14.1)		21.0(16.0)													
塩 分	1.3(1.0)		1.3(1.1)		1.5(1.3)		1.5(1.2)		2.1(1.7)													

- ★ 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 6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
	23		24		25		26		27		28	
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		むぎちゃ・びすこ		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・ぼたぼたやき	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／きやべつ、こまつな、ペーこん、あぶら／こーんかんあ、ぐりーむこーん、ねぎ、かつわかめ、かたくりこ／ほつとけーきみつくす、かたくりこ、ばたー	むぎちゃ・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		みそくりーむすばげてい	
副食	あじのかおりやき びーふんそてー けんちんじる	あじ、にんにく、かたくりこ、あぶら／びーふん、たまねぎ、にんじん、びーまん、ごまあぶら／とりも	にくどうふ かぼちゃのみるくに みそしる おれんじ（3～5さい）	ぶたひきにく、あぶら、やきどうふ、たまねぎ、ねぎ、しょうが／かぼちゃ／きやべつ、にんじん、こねぎ、あぶらあげ／しよばん、とけるちーず	ろーすとちきん はるさめとみかんのさらだ みそしる	とりもにく、たまねぎ、しょうが、にんにく、あぶら／はるさめ、もやし、きゅうり、みかんかん、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、じゃがいも、こまつな	さけのさいきょうやき ほうれんそうのしらあえ みそしる ばなな（3～5さい）	さけ、ごまあぶら／ほうれんそう、にんじん、もめんどうふ、すりごま／じゃがいも、しめじ、あぶらあげ／かつおぶし、こなちーず	きやべつ、ペーこんどれつしんぐ わかめいりこーんすーぶ		とまと むぎちゃ ももかん	
おやつ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	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／たきこみわかめ	ぎゅうにゅう ちーずとーすと		じょあ ますかつと ぱりぱりぼてと		ぎゅうにゅう こなちーずとかつおぶしのおにぎり		ぎゅうにゅう しよーとぶれつど		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	376(439)		374(474)		311(426)		367(475)		421(470)		475(358)	
たんぱく質	21.3(17.8)		20.7(20.7)		19.6(18.6)		21.7(21.2)		19.0(16.2)		16.9(12.0)	
脂質	13.9(9.5)		17.7(16.8)		14.6(12.0)		13.4(12.8)		21.9(16.6)		17.2(11.9)	
塩分	1.2(1.0)		2.0(1.7)		1.3(1.1)		1.5(1.1)		1.7(1.5)		1.4(1.1)	

30 おやつ むぎちゃ・しおせんべい 主食 ごはん 副食 たらのぼんごやき やさしいため とまとすーぶ おやつ ぎゅうにゅう こんぶおにぎり エネルギー 317(418) たんぱく質 17.6(16.4) 脂質 11.7(9.2) 塩分 1.0(0.9)	
--	--



人気メニューの紹介

《松風焼き》

★材料(子ども3人分＝大人2人分)

鶏ひき肉 120g
木綿豆腐 60g
玉葱 1/4個
片栗粉 大さじ1

白胡麻 小さじ1
油 小さじ1

★作り方

- ①豆腐は水切りをし、手でつぶす。
 - ②玉葱はみじん切りにする。
 - ③ボウルに①、②、鶏ひき肉、片栗粉、調味料をいれてよくこねる。
 - ④オーブンシートを敷いた鉄板に③をのせ、約1cmの厚さになるよう平らに(四角く)伸ばし、表面に油を塗って白胡麻を全体にふりかける。
 - ⑤180℃に予熱しておいたオーブンで約20分焼く。
 - ⑥人数分に切ればできあがり！
- ※給食ではオーブン(スチームコンベクション)で加熱をしますが、ハンバーグのように、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。

