

2025年 7月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

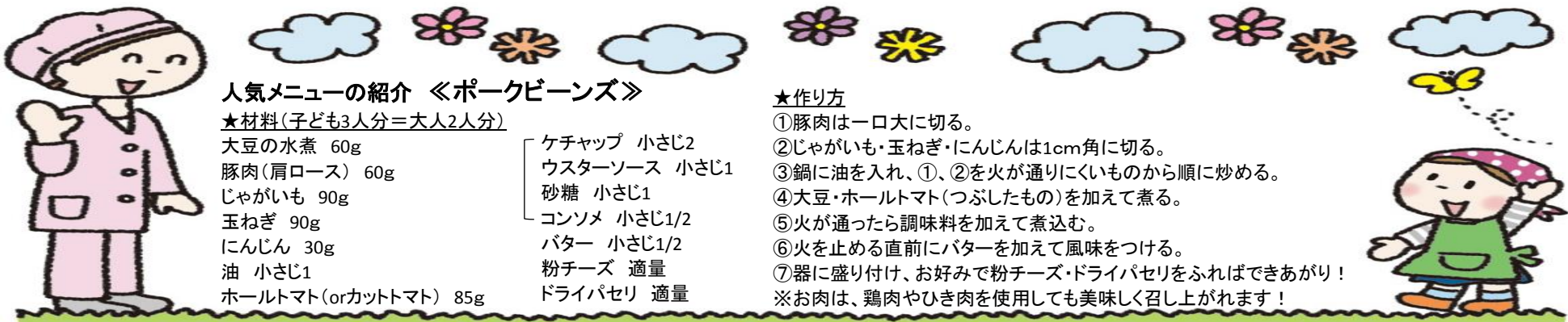
	月曜日	食材料名	火曜日	食材料名	水曜日	食材料名	木曜日	食材料名	金曜日	食材料名	土曜日	食材料名
			1		2		3		4		5	
おやつ			ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・ぼたぼたやき		むぎちや・くつきー		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食			ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		きのこすばげてい	
副食			とうふのうまに やきなすのあまみそあえ ふのすましじる おれんじ (3～5さい)	もめんどうふ、ぶたかたろーす、きやべつ、にんじん、ねぎ、ごまあぶら、かたくりこ／なす、あぶら、	ぶたにくのしょうがやき きやべつとわかめのごますあえ みそしる	ぶたかたろーす、たまねぎ、しょうが、あぶら／きやべつ、わかめ、みかんかん、ごま／	さばのおろしに ひじきとだいずのいりに みそしる	さば、しょうが、だいこん／ひじき、かんそうだいず、にんじん、あぶらあげ、びーまん、あぶら／ごまつな、にんじん、もめんどうふ／ごまぎこ、きやべつ、あおのり、かつおぶし	とりむねにくのみそつけやき おからさらだ みそしる	とりむねにく、すりごま、あぶら、かたくりこ／おから、ぶろっこー、はむ／もめんどうふ、ちやし、かつわかめ／ゆかり	ぎゅうにゅう とまと ばいんかん	すばげてい、ばたー、きやべつ、たまねぎ、にんじん、つなみず、はむ／もめんどうふ、えのきたけ、あぶら
おやつ			ぎゅうにゅう つなとーすと	すりごま／ふ、えのきたけ、かつわかめ／しよぼん、つなあぶらづけ、たまねぎ、びざようちーず	ぎゅうにゅう ばななくつきー	もめんどうふ、なめこ、ねぎ／ほつとけーきみつくす、ばなな、おりーぶおいる	ぎゅうにゅう おこのみやき		ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー			349(446)		340(456)		315(422)		403(507)		434(387)	
たんぱく質			19.0(19.0)		16.5(16.1)		19.7(17.4)		22.2(21.1)		18.3(15.5)	
脂質			20.4(18.3)		18.1(16.2)		17.7(15.9)		20.9(18.6)		14.4(12.8)	
塩分			1.2(1.1)		1.0(1.0)		1.4(1.1)		1.3(1.1)		1.4(1.1)	
	7	おたんじょうかい	8		9		10		11		12	
おやつ	むぎちや・のりおせんべい	ぶたひきに、かんそうだいず、にんにく、しょうが、あぶら、ばたー、	ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすこ	もめんどうふ、	ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・くつきー		むぎちや・やきがし	
主食	おほしさまのたごうす	はるさめ、さくらだ	ごはん		ごはん	とうふときのこのみそまよやき	ごはん		ごはん	かんそうだいず、	みそうどん	
副食	こーんくりーむすーぷ	すいか	あじのうめてりやき だいこんとぶたにくのいために みそしる おれんじ (3～5さい)	あじ、うめほし、あぶら／ぶたかたろーす、だいこん、にんじん、ねぎ、いたこんにやく、しょうが／ごまつな、ちやし、にんじん、あぶらあげ／しよぼん、いちごやむ	きやべつとつなさらだ みそしる	きやべつとつなさらだ みそしる	あかうおのにざかな じゃがいもとひきにくのもの みそしる ばなな (3～5さい)	あかうお、しょうが／ぶたひきに、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、あぶら／ごまつな、もめんどうふ、あぶらあげ／いなりのかわ	まかろにとペーこんのさらだ むぎちや	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、ぼせりこ／まかろに、ペーこん、きやうり、こーんかん、ちーず、おりーぶおいる／ほつとけーきみつくす、ばたー	ぎゅうにゅう とまと みかんかん	ほしうどん、とりもに、にんじん、きやべつ、ねぎ
おやつ	むぎちや きらきらせりー	ごまあぶら／くりーむこーん、こーん、たまねぎ、ぎゅうにゅう、	ぎゅうにゅう じゃむさんど		ぎゅうにゅう ぼつごこーん (かれーしお)	つなあぶらづけ／あぶらあげ、じゃがいも、かつとわかめ／ぼつごこーんようとうもろこし、あぶら、かれーこ	ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう こーんむしばん		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	562(407)	かたくりこ／かんでんこ、ぶるーはわいしろうつ、ほいつぶ、ちよこすぶれー	312(426)		325(463)		352(436)		418(510)		433(335)	
たんぱく質	19.9(14.2)		19.8(19.8)		16.3(17.1)		21.0(19.4)		19.1(17.3)		18.0(12.9)	
脂質	18.0(12.6)		14.2(13.5)		20.0(19.1)		13.2(12.2)		18.7(17.0)		15.5(11.0)	
塩分	1.5(1.2)		1.6(1.3)		1.7(1.4)		1.3(0.9)		0.9(0.7)		2.5(1.8)	
	14		15		16		17		18		19	なつまつり
おやつ	むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ	もめんどうふ、ぶたひきに、にんじん、れんこんみず、に、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／かぼちゃ、	むぎちや・くつきー	とりひきに、もめんどうふ、たまねぎ、ねぎ、かたくりこ、しょうが、かたくりこ／すばげてい、おりーぶおいる、はむ、きやうり、にんじん／くりーむこーんかん、こねぎ、かたくりこ／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	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		ぎゅうにゅう・ばなな	たら、ごまぎこ、あぶら、びーまん、たまねぎ、にんじん／ごまつな、ちやし、にんじん、はむ、こーんかん／もめんどうふ、あぶらあげ、だいこん、ねぎ／みかんかん、ももかん、ばいんかん、よーぐると	ぎゅうにゅう・やきがし みーとすばげてい むぎちや とまと ももかん	すばげてい、ぶたひきに、たまねぎ、にんじん、みーとそーす、こなちーず、ぼせりこ
主食	ごはん	さけ、ごまあぶら／じゃがいも、にんじん、びーまん、はむ、あぶら／とりもに、もめんどうふ、だいこん、にんじん、ごぼろ、ねぎ、ごまあぶら／まかろに、おりーぶおいる、みーとそーす、こなちーず、ぼせりこ	ごはん まーぼーどうふ かぼちゃのちーずやき みそしる おれんじ (3～5さい)		とりつくね すばげていのさらだ ちゅうかふうこーんすーぷ		ごはん ちきんかれー むぎちや		ごはん たらのごもくろみやき ごまつなとこーんのあえもの みそしる			
副食	さけのさいきょうやき じゃがいものきんぴら けんちんじる		ぎゅうにゅう かれーまよとーすと		ぎゅうにゅう ぼんでけーじよ		ぎゅうにゅう さけおにぎり		むぎちや ふる一つよーぐると			
おやつ	ぎゅうにゅう ぺんねみーと											
エネルギー	373(458)		375(472)		380(481)		390(515)		303(429)			
たんぱく質	24.1(21.6)		19.9(19.9)		19.3(17.9)		18.3(18.8)		17.3(17.9)			
脂質	18.1(14.5)		17.7(16.4)		16.0(15.1)		19.5(17.7)		10.6(11.3)			
塩分	1.5(1.3)		1.8(1.5)		1.5(1.2)		1.2(1.0)		1.4(1.1)			

- ★ 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 7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	うみのひ		22			23			24	めんのひ		25			26		
おやつ				ぎゅうにゅう・おれんじ		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 ／もやし、かつ わかめ、ごま／ なす、えのきた け、あぶらあげ	むぎちゃ・びすこ		あじ、かれーこ、 こむぎこ、あぶら ／きりぼしだいこ ん、にんじん、た まねぎ、びーま ん、はむ、おりー ／ふおいる／もめ んどふ、あぶら あげ、ねぎ、かつ とわかめ／たきこ みわかめ	むぎちゃ・ぼたぼたやき		すばげてい、ば たー、あぶら、 べーこん、つなあ ぶらづけ、きやべ つ、にんじん、た まねぎ、しめじ、 えのきたけ、ばせ りこ／とりささ み、きゅうり、こー んかん、すりごま ／しよくぼん、 まーがりん、きな こ	ぎゅうにゅう・ばなな		とりももにく、き やべつ、じゃがい も、たまねぎ、だ いこん、にんじ ん、しめじ、／ びーぶん、ぶたか たろーす、たまね ぎ、にんじん、も やし、あぶら、か れーこ／かつお ぶし、ごま、ごま あぶら	むぎちゃ・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
主食			ごはん		ごはん		ごはん			わふうすばげてい			ごはん					
副食			にくじゃが わかめとやしのすのもの すましじる おれんじ（3～5さい）		あじのかれーふうみやき きりぼしなぼりたん みそしる		きゅうりとささみのごまさらだ むぎちゃ みにせりー			ぼとふ かれーふうみやきびーぶん ふりかけ ばなな（3～5さい）			とりうどん ぎゅうにゅう とまと ぱいんかん					
おやつ			じょあますかつと きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう きなこーすと			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 やきがし					
エネルギー					312(442)		303(422)			509(414)			400(504)			415(334)		
たんぱく質			16.6(18.8)		18.4(17.0)		24.4(18.1)		15.8(16.8)		17.4(12.6)							
脂 質			10.1(11.4)		11.4(9.8)		17.4(13.4)		13.7(13.3)		11.6(8.3)							
塩 分			1.9(1.5)		1.7(1.3)		1.7(1.4)		1.4(1.1)		2.5(1.9)							
	28		さば、かたくりこ、 あぶら／きやべ つ、にんじん、す りごま／あぶらあ げ、かつわかめ、 じゃがいも、た まねぎ	29		とりむねにく、か たくりこ、あぶら ／ぶろっこりー、 にんじん、こーん かん、れもんじ る、あぶら／はく さい、べーこん、 とうにゅう、かた くりこ／しよくば ん、ばたー	30		ぶたかたろーす、 もめんどふ、た まねぎ、にんじ ん、ねぎ、びーま ん、しょうが、に んにく、ごまあぶ ら、かたくりこ／ ほうれんそう、も やし、ごま、ごま あぶら／あぶら あげ、だいこん、 なめこ、ねぎ	31		さけ、あぶら、ご ま／ぶたももに く、あぶら、もや し、はるさめ、ご まあぶら、こねぎ ／かつわかめ、 もめんどふ、あ ぶらあげ／かつ おぶし、ちーず						
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			むぎちゃ・たべっこどうぶつ								
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん								
副食	さばのけちやっぱやき きやべつのごまあえ みそしる			とりにくのしおこうじやき ぶろっこりーのさっぱりさらだ とうにゅうすーぶ おれんじ（3～5さい）			とうふとぶたにくのみそいため ほうれんそうのしおなむる みそしる			さけのごまてりやき はるさめのねぎしおいため みそしる								
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち			ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと			ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし			ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり								
エネルギー	382(466)		326(433)		322(421)		369(460)											
たんぱく質	17.2(15.7)		23.1(21.6)		19.3(16.9)		22.9(20.0)											
脂 質	15.3(11.6)		13.5(13.3)		18.7(17.0)		15.7(12.2)											
塩 分	1.8(1.4)		1.1(0.9)		1.2(0.9)		1.7(1.3)											
おやつ																		
主食																		
副食																		
おやつ																		
エネルギー																		
たんぱく質																		
脂 質																		
塩 分																		



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
豚肉(肩ロース) 60g
じゃがいも 90g
玉ねぎ 90g
にんじん 30g
油 小さじ1
ホールトマト(orカットトマト) 85g

ケチャップ 小さじ2
ウスターソース 小さじ1
砂糖 小さじ1
コンソメ 小さじ1/2
バター 小さじ1/2
粉チーズ 適量
ドライパセリ 適量

★作り方

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは1cm角に切る。
- ③鍋に油を入れ、①、②を火が通りにくいものから順に炒める。
- ④大豆・ホールトマト(つぶしたもの)を加えて煮る。
- ⑤火が通ったら調味料を加えて煮込む。
- 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、お好みで粉チーズ・ドライパセリをふればできあがり！

※お肉は、鶏肉やひき肉を使用し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。

