

2025年 8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					1	2
主食					ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき	むぎちや・やきがし
副食					ごはん まーぼーなすどうふ こまつなのおかかあえ みそしる	きつねうどん とまと むぎちや ももかん
おやつ					ぎゅうにゅう まかろにきなこ	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー					334(477)	415(328)
たんぱく質					19.4(20.0)	15.9(11.7)
脂質					15.3(15.6)	13.4(9.8)
塩分					1.5(1.3)	2.9(2.2)
おやつ	4	5	6 めんのひ	7	8	9
主食	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・しおせんべい	むぎちや・くつきー	むぎちや・やきがし
副食	ごはん あじのまりね かぼちゃのみるくに みそしる おれんじ (3~5さい)	ごはん かれーふうみにくじやが はるさめとみかんのすのもの むぎちや	ひやしにくみそうどん きゅうりのこうみづけ むぎちや すいか	ごはん ぶたどん べいどぼてと みそしる	ごはん さばのてりやき ひじきときりほしだいこんのもの すまし汁	ごはん わふうすばげてい とまと むぎちや みかんかん
おやつ	ぎゅうにゅう こーんぶれっど	ぎゅうにゅう きなこおはぎ	ぎゅうにゅう ふのらすく	ぎゅうにゅう さけおにぎり	ぎゅうにゅう かれーまよとーすと	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギー	334(450)	409(481)	451(403)	351(482)	332(441)	409(324)
たんぱく質	17.3(17.8)	13.3(13.0)	16.9(14.9)	20.9(20.0)	20.3(18.6)	14.9(10.8)
脂質	10.1(10.5)	19.4(14.6)	18.6(16.7)	15.0(14.9)	18.7(16.9)	15.3(10.9)
塩分	1.2(1.0)	1.1(0.9)	3.3(2.5)	1.1(0.9)	1.8(1.5)	1.4(1.1)
おやつ	11 やまのひ	12	13 かんぜんきゅうしよく	14 かんぜんきゅうしよく	15 かんぜんきゅうしよく	16
主食		ぎゅうにゅう・びすこ	むぎちや・やきがし	むぎちや・やきがし	むぎちや・やきがし	むぎちや・やきがし
副食		ごはん ちゅうかどん まかろにさらだ むぎちや	こーんわかめうどん ぎゅうにゅう みかんかん	つなまよさらだそうめん ぎゅうにゅう ももかん	すばげていなぼりたん ぎゅうにゅう ばいんかん	おべんとうのひ ※昼食に麦茶がです。
おやつ		ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう やきがし	ぎゅうにゅう やきがし	ぎゅうにゅう やきがし	むぎちや やきがし
エネルギー		325(498)	472(384)	445(358)	447(370)	
たんぱく質		14.0(17.2)	19.7(14.4)	17.4(12.8)	18.5(14.3)	
脂質		14.0(15.7)	16.5(12.6)	17.7(13.1)	15.5(11.4)	
塩分		0.6(0.7)	3.2(2.4)	2.6(1.9)	0.8(0.7)	

- ★ 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 8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	
	18		19		20		21		22	おたんじょうかい	23	
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		むぎちや・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		びびんぼどん かぼちやさらだ わかめすーぶ みにせりー		とりうどん とまと ぎゅうにゅう ばいんかん	
副食	とうふのみーとぐらたん わかめのなむる きのこすーぶ おれんじ (3~5さい)	もめんどうふ、こめこ、ぶたひきにく、なす、あぶら、みーとそーす、とけるちーず、ばんこ/もやし、にんじん、かつわかめ、ごまあぶら、ごま/えのきたけ、しめじ、ペーこん、こねぎ/かつおぶし、こなちーず	なつやさいかれー きりほしたいこんのつなまよさらだ むぎちや	とりももにく、たまねぎ、かぼちや、なす、にんじん、あぶら、すきむみるく、かれーろーず/きりほしたいこん、きゅうり、つなみず、すりごま/しよぼはん、まーがりん	にくどうふ もやしのちゅうかあえ みそしる	ぶたひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、しよが/はむ、もやし、にんじん、こまつな、ごまあぶら/なめこ、こねぎ、あぶらあげ/とうもろこし	あじ、かれーこ、こむぎこ、あぶら/ぶたかたろーず、かんそうだいず、きざみこんぶ、にんじん、しらたき、しよが/ごまあぶら/きゃべつ、じゃがいも、あぶらあげ、ねぎ	じよあますかつと ぱりぱりぼてと	むぎちや ふるーつぼんち	ぶたひきにく、にんにく、ほうれんそう、ごまあぶら、ごま、もやし、にんじん/かぼちや、こーんかん、はむ/わかめ、たまねぎ/もかん、ばいんかん、みかんかん、さいだー (3~5さい)	ぎゅうにゅう やきがし	ほしうどん、とりももにく、にんじん、たまねぎ、こまつな
エネルギー	423(512)		391(455)		325(455)		312(433)		438(351)		445(352)	
たんぱく質	21.4(20.8)		17.2(15.6)		20.9(20.4)		22.9(22.9)		13.3(10.0)		19.8(14.2)	
脂質	20.6(18.2)		19.3(14.7)		19.3(17.8)		12.5(12.3)		14.1(12.1)		12.2(8.7)	
塩分	2.0(1.5)		2.2(1.8)		1.2(1.0)		1.5(1.1)		1.5(1.0)		2.7(2.0)	
	25		26		27		28		29		30	
おやつ	むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・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		みーとすばげてい	
副食	とうふはんぱーぐ こぶきいも れたすのすーぶ	たまねぎ、ひじき、もめんどうふ、つなあぶらづけ、すきむみるく、ばんこ、あぶら、おりーぶおいる/じゃがいも、ばたー、ばせりこ/れたす、ペーこん、にんじん/うめほし、ごま	さばのしおやき はるさめとびーまんのほそぎりいため みそしる おれんじ (3~5さい)	さば/ぶたももにく、びーまん、にんじん、はるさめ、あぶら、かたくりこ/たまねぎ、かつわかめ、もめんどうふ、あぶらあげ/しよぼはん、まーがりん、すりごま	ぼーくびーんず ぶろっこりーのちーずやき とうふすーぶ	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、かつとまとかん、ばせりこ/ぶろっこりー、とけるちーず/きぬごしどうふ、ねぎ、かつわかめ/かぼちや、こむぎこ、ペーきんぐばうだー	さけのむにえる きりほしなぼりたん みそしる ばなな (3~5さい)	さけ、こめこ、ばたー/きりほしたいこん、にんじん、たまねぎ、びーまん、はむ、おりーぶおいる/もめんどうふ、なす、たまねぎ、あぶらあげ/しおこんぶ	とりこのみそやき ほうれんそうのしらあえ みそしる	とりももにく、すりごま/ほうれんそう、にんじん、もめんどうふ、すりごま/だいにん、なめこ、こねぎ/さつまいも、かんてんこ	とまと むぎちや もかん	すばげてい、おりーぶおいる、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、にんにく、あぶら、みーとそーす、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 ごまとーすと		ぎゅうにゅう かぼちやのすこーん		ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう さつまいものようかん		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	378(459)		354(449)		413(498)		351(458)		358(455)		468(433)	
たんぱく質	15.9(14.8)		23.4(21.8)		25.9(21.9)		20.2(19.4)		18.6(16.5)		18.4(16.5)	
脂質	17.4(13.4)		19.6(17.6)		17.1(13.8)		12.6(12.1)		18.7(14.7)		15.9(14.7)	
塩分	1.8(1.5)		1.3(1.1)		1.4(1.2)		1.5(1.2)		1.1(0.9)		0.9(0.9)	



人気メニューの紹介 《あじのマリネ》
 ★材料(子ども3人分=大人2人分)
 あじ 3切れ(一切れ40g骨抜き) きゅうり 1/3本
 酒 小さじ1 たまねぎ 1/4個
 塩 少々 にんじん 1/5本
 片栗粉 適量
 酢 大さじ1
 油(揚げ油) 適量 砂糖 大さじ1
 塩 適量

★作り方
 ①あじに酒・塩で下味をつける。
 ②きゅうりはせん切りにする。
 ③たまねぎ・にんじんはせん切りにしてさつと茹で、冷ましてから水分を絞る。
 ④ボウルに酢・砂糖・塩・②・③を入れて混ぜる。
 ⑤揚げ油を加熱する。①に片栗粉をまぶし、こんがり揚げろ。
 ⑥④に⑤を入れ、やさしく混ぜ合わせて味をなじませれば出来上り!(冷やしてもOK!)
 ※他の魚を使用しても美味しく召し上がれます。給食では揚げずにスチームコンベクションで焼いています!ご家庭ではオーブンやグリルで焼いてもヘルシーに召し上がれます。
 ※野菜の辛味や固さが気にならない方は、茹でずに、塩もみをして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。

