

# 2025年 9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
	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	
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		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	あかうおのにぎかな なすとびーまんのみそいため みそしる おれんじ (3~5さい)	あかうお、しょうが／なす、ぶたかたろーす、びーまん、にんじん、あぶら、すりごま／もめんどうふ、あぶらあげ、だいこん、ねぎ／かたくりこ、だいこん、こねぎ、ごまあぶら	はやしらいす すばげていさらだ むぎちや	ぶたももにく、たまねぎ、なす、にんじん、あぶら、はやしろう／すばげてい、おりーぶおいる、はむ、きゅうり、にんじん／もちごめ、すりごま	ぶたどん (0~2さい) やさいたっぷりびぎ (3~5さい) とうふさらだ こーんすーぶ	ぶたかたろーす、たまねぎ、しょうが、にんにく、あぶら、ごま／もめんどうふ、とまと、きゅうり、かつおぶし／こーんかん、くりーむこーんかん、ねぎ、わかめ／ふ、ぼたー	たらのごもところみに かぼちゃのあまに みそしる ばなな (3~5さい)	たら、かたくりこ、あぶら、びーまん、たまねぎ、にんじん、こーんかん／かぼちゃ／もめんどうふ、なめこ、こねぎ／しよくぼん、ぼたー	じゃがいものかれーまよだれやき わかめすーぶ	ぶたひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、にんじん、こーんかん、ばんこ、おりーぶおいる／じゃがいも、かれーこ、ぼせりこ／きやべつ、ねぎ、かつわかめ	むぎちや とまと みかんかん	ほしうどん、とりももにく、きやべつ、にんじん、かつわかめ、こーんかん、こねぎ
おやつ	ぎゅうにゅう もちもちだいこんもち		ぎゅうにゅう ごまおはぎ		ぎゅうにゅう ふのらすく		ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと		ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	337(410)		374(454)		398(472)		340(452)		364(435)		369(334)	
たんぱく質	21.8(19.8)		15.7(14.5)		17.3(17.4)		17.9(18.6)		15.8(14.1)		14.8(13.0)	
脂質	18.8(15.4)		15.8(12.2)		16.0(19.3)		11.6(12.1)		16.1(14.1)		11.8(11.1)	
塩分	1.2(0.9)		1.6(1.2)		2.0(1.1)		1.7(1.5)		1.5(1.1)		2.4(1.9)	
	<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>	おたんじょうかい	<b>13</b>	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・しおせんべい		むぎちや・どうぶつびすけつと		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき		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		みそくりーむすばげてい	
副食	さばのてりやき じゃがいものきんぴら みそしる おれんじ (3~5さい)	さば、しょうが／じゃがいも、にんじん、びーまん、はむ、あぶら、ごまあぶら／きやべつ、ねぎ、かつわかめ／ゆかり、ちーず	とりにくとやさいのあまぎ きゅうりのあざづけ すましじる	とりももにく、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／きゅうり、しおこんぶ／きぬごしどうふ、あぶらあげ、えのきたけ／しよくぼん、いちごじゃむ	とうふのうまに びーふんそてー みそしる	もめんどうふ、ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、たけのこみずし、しょうが、ごまあぶら、かたくりこ／びーまん、たまねぎ、にんじん、もやし、びーまん、あぶら／ふ、かつわかめ、ねぎ／さつまいも、ほつとけーきみつくす、あぶら、くるごま	あじのかれーふうみやき やさしいため みそしる ばなな (3~5さい)	あじ、かれーこ、ごむぎこ、あぶら／きやべつ、もやし、にんじん、びーまん、つなあぶらづけ、ごまあぶら／ごまなつ、えのきたけ、ねぎ／こんぶつくだに	とりにくのしおこうじやき おからさらだ とうにゅうすーぶ みにせりー	ごーんかん、ぼたー、ぼせりこ、にんじん／とりももにく、かたくりこ、あぶら／おから、きゅうり、にんじん、はむ／きやべつ、ペーこん、とうにゅう、かたくりこ／よーぐるど、こーんふれーく、いちごじゃむ、ほいっぶくりーむ	とまと むぎちや ももかん	すばげてい、ぼたー、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ペーこん、にんにく、おりーぶおいる、きゅうにゅう、とけるちーず、ぼせりこ
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 さつまいものくつきー		ぎゅうにゅう こんぶおにぎり		むぎちや よーぐるどばふえ		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	336(449)		324(407)		416(490)		333(448)		534(460)		466(410)	
たんぱく質	17.8(18.0)		15.6(14.5)		17.4(15.5)		17.9(18.0)		24.8(20.3)		16.8(14.5)	
脂質	14.9(14.0)		16.1(12.2)		18.8(15.5)		13.0(12.1)		14.9(14.1)		17.1(14.8)	
塩分	1.5(1.2)		1.4(1.2)		1.3(1.0)		1.1(0.8)		1.7(1.5)		1.5(1.2)	
	<b>15</b>	けいろうのひ	<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>	
おやつ			ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・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		きつねうどん	
副食			とうふのごもくやき だいこんとあげのもの みそしる	もめんどうふ、とりひきにく、さつまいも、ひじき、しょうが、かたくりこ、あぶら／だいこん、にんじん、あぶらあげ、いたこんにやく／えのきたけ、かつわかめ、ねぎ／にんじん、ごま	とりにくのかれーやき ぶろっくりーのおかまよだれさらだ とまとすーぶ	とりももにく、にんにく、かれーこ／ぶろっくりー、にんじん、かつおぶし／ほーるとまと、ペーこん、たまねぎ、きやべつ、にんにく、おりーぶおいる、ぼたー／しよくぼん、おりーぶおいる、こなちーず	たらちーずやき じゃがいもとひきにくのもの みそしる ばなな (3~5さい)	たら、とけるちーず、ぼせりこ／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／ごむぎこ、ペーきんぐばうだー、こくとう	どらいいかれー はるさめとみかんのさらだ れたすのすーぶ	ぶたひきにく、かんとすだいず、にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、あぶら、ぼたー、かれーこ、かれーらう、ぼせりこ／はるさめ、もやし、みかんかん、ごまあぶら／れたす、ペーこん、にんじん／かつおぶし、こなちーず	むぎちや とまと ばいんかん	ほしうどん、あぶらあげ、とりももにく、にんじん、ごまなつ
おやつ			ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり		ぎゅうにゅう おりーぶおいるとこなちーずのとーすと		ぎゅうにゅう こくとうむしぱん		ぎゅうにゅう かつおぶしとこなちーずのおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー			353(464)		331(432)		418(487)		378(493)		452(363)	
たんぱく質			16.4(17.0)		17.8(16.2)		24.1(22.5)		15.3(15.2)		18.9(13.9)	
脂質			14.3(13.5)		22.0(18.0)		16.2(14.8)		16.5(15.9)		17.8(12.9)	
塩分			2.1(1.7)		1.3(1.0)		1.5(1.2)		2.0(1.6)		2.6(1.9)	



- ★ 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ひます。)
- ★ 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 9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	
	22		23	しゅうぶんのひ	24		25	めんひ	26		27	
おやつ	むぎちゃ・しおせんべい				ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・どうぶつすけと		ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん				ごはん		うめふうみしおそうめん かぼちゃのさらだ むぎちゃ なし		ごはん		きのこすばげてい むぎちゃ とまと みかんかん	
副食	さばのしおやき ひじきのにも みそしる		さば／ひじき、 びーまん、あぶら あげ、しらたき、 にんじん、ごまあ ぶら／たまねぎ、 しめじ、もめんど うふ／しよぼん、 まーがりん、 きなこ		ぶたかたろーす、 やきどうふ、たま ねぎ、ねぎ、あぶ ら／もやし、にん じん、かつわか め、ごまあぶら、 ごま／あぶらあ げ、こまつな、え のきたけ		ほしそめん、と りももに、きやべ つ、ねぎ、うめほ し、こーんかん、 ごまあぶら／か ぼちゃ、きゅうり、 はむ／りっつ、ほ いっぶくりむ		たら、ぼんこ、こ なちーず、ぼ たー、はぜり／き りほしだいこん、 にんじん、たまね ぎ、びーまん、は む、おりーぶおい る／かぼちゃ、ね ぎ、あぶらふ／た きこみわかめ		すばげてい、ば たー、あぶら、に んじん、たまね ぎ、べーこん、つ なみずい、しめ じ、えのきたけ、 にんにく	
おやつ	ぎゅうにゅう きなこーすと				じよあ ますかつと きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう りっつくりーむかなつぺ		ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	314(412)				312(438)		456(365)		316(463)		435(411)	
たんぱく質	19.6(18.1)				19.7(20.4)		16.4(12.1)		17.7(18.5)		16.0(14.9)	
脂質	18.5(15.0)				13.7(12.9)		19.8(14.9)		10.1(11.3)		14.4(13.4)	
塩分	1.4(1.1)				1.9(1.5)		2.4(1.7)		1.7(1.5)		1.5(1.3)	

	29		30			
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			
主食	ごはん		ごはん			
副食	さけのうめみそやき おからいり みそしる		ちゅうかどん さつまいものれもんに むぎちゃ おれんじ (3~5さい)		ぶたかたろーす、 はくさい、たまね ぎ、にんじん、た けのこみずい、 しよが、にんに く、ごまあぶら、 かたくりこ／さつ まいも、れもんじ る／しよぼん、く りーむこーんか ん、とけるちーず	
おやつ	ぎゅうにゅう けちやぶらいすのおにぎり		ぎゅうにゅう くりーむこーんとーすと			
エネルギー	334(429)		336(439)			
たんぱく質	19.5(17.8)		12.7(14.5)			
脂質	12.2(9.8)		16.1(15.3)			
塩分	1.8(1.4)		1.0(0.9)			





## 人気メニュー紹介 《ドライカレー》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

豚ひき肉 100g	ケチャップ 15g(大さじ1)
玉ねぎ 160g	カレールー 15g
人参 80g	ウスターソース 2.5g(小さじ1/2)
ゆで大豆 60g	カレー粉少々
おろしにんにく 少々	バター 3g
油 少々	ごはん 適量
	パセリ粉 適量

★作り方

- ①玉ねぎ・人参・ピーマン・ゆで大豆をみじん切りにする。
- ②鍋(フライパンでもOK)に油を入れ、おろしにんにく・ひき肉を炒める。
- ③①の玉ねぎ・人参・ピーマンを加えて火が通るまでよく炒める。
- ④①のゆで大豆も加えて炒め、ケチャップ・カレールー・ウスターソース・カレー粉を加え焦げないように炒め合わせ、仕上げにバターを加えて火を止める。
- ⑤ごはんの上に④を盛り付け、パセリ粉をふれば出来上がり!

※チーズや目玉焼き、温泉卵をのせ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。

