

2025年 10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			
																					
おやつ				1	ぎゅうにゅう・びすこ		かんそうだいず、とりもにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とまとかん、あぶら、ばたー／ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん／かつとわかめ、たまねぎ、ごま／ほつとけーきみくす、かたくりこ、ばたー	2		ぎゅうにゅう・ばなな			3	むぎちや・くつきー		4	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			きのこすばげいていとまと					
副食	とりにくのかれーふうみやきやさしいためみそしるおれんじ（3～5さい）			さけのわふうばんこやきほうれんそうのしらあえみそしる				ぶたどんはるさめとみかんのすのものすましじる		とりにくのみそつけやききやべつのかおりづけすましじるばなな（3～5さい）			あじのうめてりやきじゃがいもとりにくのにものみそしる			むぎちやぱいんかん					
おやつ	ぎゅうにゅうおつきみすいーとぼてと			ぎゅうにゅうきなこおはぎ				ぎゅうにゅうじゃむさんど		ぎゅうにゅうかつおぶしとごまのおにぎり			ぎゅうにゅうべんねみーと			ぎゅうにゅうやきがし					
エネルギーたんぱく質脂質塩分	389(500) 18.1(18.4) 20.1(18.4) 1.1(1.0)			373(458) 24.0(21.0) 15.7(12.1) 1.2(1.0)			336(479) 16.6(17.5) 17.6(18.1) 1.6(1.3)			410(507) 19.3(19.1) 20.1(17.9) 1.4(1.1)			324(415) 20.3(17.8) 14.3(13.1) 1.8(1.3)			391(359) 15.6(13.7) 10.6(10.3) 1.2(1.0)					
	6			とりもにく、にんにく、かれーこ／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／もめんどうふ、あぶらあげ、ねぎ、かつとわかめ／さつまいも、ごめこ、あぶら	7		さけ、ばんこ／ほうれんそう、にんじん、もめんどうふ、すりごま／もめんどうふ、きやべつ、かつとわかめ／もちごめ、きなこ	9		とりもにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、あぶら、すきみむら／きりぼしだいこん、きゅうり、しおこんぶ、つなあぶらづけ、れもんじる、ごまあぶら、すりごま／うめほし	10		あかうお、あぶら／じゃがいも、にんじん、きゅうり、ちーず、はむ／もめんどうふ、きやべつ、あぶらあげ／ぼつごこーん	11							
おやつ	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・くつきー			ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき			ぎゅうにゅう・ばなな							
主食	ごはん				ごはん			ごはん			ごはん			ごはん							
副食	とりにくのかれーふうみやきやさしいためみそしるおれんじ（3～5さい）				さけのわふうばんこやきほうれんそうのしらあえみそしる			ぶたどんはるさめとみかんのすのものすましじる			ちきんかれーきりぼしだいこんとしおこんぶのさくらだむぎちや			あかうおのてりやきませどあんさくらだみそしるばなな（3～5さい）							
おやつ	ぎゅうにゅうおつきみすいーとぼてと		ぎゅうにゅうきなこおはぎ		ぎゅうにゅうじゃむさんど			ぎゅうにゅううめおにぎり			ぎゅうにゅうぼつごこーん（こんそめ）										
エネルギーたんぱく質脂質塩分	352(431) 21.7(20.1) 16.2(14.6) 1.2(0.9)		373(458) 24.0(21.0) 15.7(12.1) 1.2(1.0)		336(479) 16.6(17.5) 17.6(18.1) 1.6(1.3)			407(523) 16.3(17.0) 20.3(18.3) 2.2(1.9)			358(463) 19.3(19.3) 21.3(19.8) 1.4(1.3)										
	13				14			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／ぶろっこりー、にんじん、かつおぶし／のりふりか	15		もめんどうふ、ぶたひきにく、ねぎ、なす、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／かんそうだいず、ひじき、にんじん、きゅうり／かぼちゃ、ねぎ、あぶらあげ／しよくばん、まーがりん、こむぎこ	16		たら、あぶら／おから、いたこんにやく、ねぎ、にんじん、ごまあぶら／はくさい、えのきたけ、あぶらあげ／ゆかり、ちーず	17		とりもにく、かぼちや、たまねぎ、こーんかん、ばたー、ごめこ、ばんこ、とけるちーず、ごめこ、にんじん／きやべつ、ごまつな、ペーこん、あぶら／とまとかん、じゃがいも、こねぎ、ばたー／しよくばん、ほいつぶ、ももかん	18		ほうしどん、あぶらあげ、とりもにく、にんじん、ごまつな	
おやつ	すば一つのひ			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			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			かぼちやのどりあごまつな、ペーこんさくらだとまとすーぶみにせりー			きつねうどんとまとむぎちやみかんかん						
副食				ふりかけにくじゃがぶろっこりーのおかかあえむぎちや		まーぼーなす豆腐だいずとひじきのさくらだみそしる			たらささいきょうやきおからいりみそしるばなな（3～5さい）												
おやつ				ぎゅうにゅうあおなおにぎり		ぎゅうにゅうめろんばんふうとーすと			ぎゅうにゅうゆかりちーずおにぎり			ぎゅうにゅうふる一つろーる			ぎゅうにゅうやきがし						
エネルギーたんぱく質脂質塩分				346(429) 15.4(14.3) 12.5(9.6) 1.1(0.9)		387(519) 19.8(20.0) 20.7(19.5) 1.4(1.2)			329(446) 18.2(18.2) 11.3(11.3) 1.8(1.4)			499(468) 17.0(15.9) 20.1(18.8) 1.6(1.3)			380(350) 15.5(14.0) 13.6(12.8) 2.7(2.1)						

- ★ 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 10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
	20		21		22	めんのひ	23		24		25	
おやつ	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・くつきー		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		なすのみーとすばげてい		ごはん		ごはん		すばげていなぼりたん	
副食	あじのかおりやきはるさめのそーみそしる おれんじ（3～5さい）	あじ、にんにく、かたくりこ、あぶら／はるさめ、にんじん、もやし、こーんかん、ごまあぶら／なす、たまねぎ、えのきたけ、かつわかめ	いりどうふ かぼちゃのしおばたーそーみそしる	もめんどうふ、つなあぶらづけ、にんじん、たまねぎ、ひじき、あぶら、かたくりこ／かぼちゃ、ばたー／もやし、しめじ、あぶらあげ／しよぼん、こなちーず、かれーこ	やさいすていつく むぎちやなし	すばげてい、おりーがおいしい、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、にんにく、おりーがおいしい、みーとそーす、なす、ばせりこ、こなちーず／きゅうり、にんじん	さばとたまねぎのみそにこまつなとあぶらあげのにびだし すましじる ばなな（3～5さい）	さば、たまねぎ／こまつな、にんじん、あぶらあげ、あぶら／なす、えのきたけ、ねぎ／しおこんぶ	とりもにく、かたくりこ／ぶろっりー、しおこんぶ、ごまあぶら、すりごま／ぶたきたろーす、だいいん、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまみそ／ほつとけーきみつず、たまねぎ、ペーこん	とりにくのみーまれーどやき ぶろっりーのしおこんぶあえ みそしる	とまと ぎゅうにゅうももかん	すばげてい、はむ、たまねぎ、にんじん、びーまん、おりーがおいしい、こなちーず、ばせりこ
エネルギー	339(455)		330(414)		412(395)		355(471)		332(477)		460(401)	
たんぱく質	16.0(16.7)		16.6(15.4)		18.0(16.9)		18.0(18.6)		23.2(22.2)		18.2(15.6)	
脂質	10.2(10.5)		16.2(12.5)		10.5(12.4)		14.6(14.1)		14.2(14.5)		13.9(12.8)	
塩分	1.4(1.1)		1.4(1.2)		1.0(0.9)		1.5(1.2)		1.2(1.1)		1.0(0.9)	
	27		28		29		30		31			
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		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと			
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
副食	しょうぶやきはくさいのごますあえ みそしる おれんじ（3～5さい）	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、あぶら／はくさい、にんじん、すりごま／じゃがいも、かつわかめ、ねぎ、あぶらあげ／いなのりかわ	たら、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、しめじ、びーまん、しょうが、にんにく、あぶら、かたくりこ／じゃがいも、ばたー、あおのり／だいいん、なめこ、こねぎ／こむぎこ、きやべつ、あおのり、かつおぶし	ぶたきたろーす、だいいん、にんじん、ごぼう、いたこんにやく、あぶら／かぼちゃ、きゅうり、こーんかん、はむ／はくさい、ペーこん、かたくりこ／しよぼん、ぶりんえる	ぶたにくとやさいののみそに かぼちゃさらだ はくさいすーぶ	ぶたきたろーす、だいいん、にんじん、ごぼう、いたこんにやく、あぶら／かぼちゃ、きゅうり、こーんかん、はむ／はくさい、ペーこん、かたくりこ／しよぼん、ぶりんえる	さけのごまつりやき なすのみそいため けんちんじる ばなな（3～5さい）	さけ、あぶら、ごま／なす、ぶたひきにく、たまねぎ、しょうが、かたくりこ／もめんどうふ、とりもにく、だいいん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら／さつまいも	にくどうふ わかめともやしのすのもの むぎちや	ぶたひきにく、やきどうふ、はくさい、たまねぎ、しょうが／もやし、かつわかめ、つなあぶらづけ／ごま、さけふれーく		
おやつ	ぎゅうにゅう おいなりさん		ぎゅうにゅう おこのみやき		ぎゅうにゅう ぶりんえるばん		ぎゅうにゅう ふかしいも		ぎゅうにゅう さけのおにぎり			
エネルギー	346(427)		301(390)		348(490)		393(469)		343(486)			
たんぱく質	16.7(16.4)		15.3(14.2)		15.2(17.0)		24.3(22.6)		19.7(19.8)			
脂質	14.9(13.4)		13.0(10.3)		17.6(17.1)		19.1(16.8)		15.7(15.1)			
塩分	1.2(0.9)		1.4(1.2)		1.2(1.1)		1.2(1.0)		1.2(1.0)			



人気メニューの紹介 《鶏肉のマーマレード焼き》

★材料(子ども3人分＝大人2人分)

鶏もも肉 120g
醤油 大さじ1/2
酒 小さじ1
マーマレードジャム 小さじ1

★作り方

- ①鶏もも肉は、一口大に切る。
 - ②調味料を合わせ、①の鶏肉を漬けこむ。
 - ③200℃のオーブンで15分焼く。
- ※油をひいた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。

