

2025年 11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 主食												
												
	1	ぎゅうにゅう・やきがし										
	みそくりーむすばげつい	とまと										
	むぎちや	ももかん										
	ぎゅうにゅう	やきがし										
	466(423)	16.8(15.2)	17.1(15.6)	1.5(1.2)								
おやつ	3 ぶんかのひ	4 むぎちや・しおせんべい	5 ごはん	6 しゃくつかんしゃれいはい	7 むぎちや・ぼたぼたやき	8 ぎゅうにゅう・やきがし						
主食												
副食												
おやつ	5 ぎゅうにゅう・ふのらすく	6 あじのかれーふうみやき	7 おはれんそうのしらあえ	8 こーんわかめうどん								
エネルギー	381(458)	7 おれんじ (3~5さい)	8 とんじる	9 ぱいんかん								
たんぱく質	18.4(16.8)	9 ぎゅうにゅう	10 ぎゅうにゅう	10 とまと								
脂 質	22.9(18.8)	10 びざとーすと	11 ねぎ	11 むぎちや								
塩 分	1.1(0.9)	11 ちーず	12 めんのひ	12 みかんかん								
おやつ 主食	10 ぎゅうにゅう・おれんじ	12 もめんどうふ	13 ぎゅうにゅう・ぱなな	13 とまと	14 ぎゅうにゅう・やきがし	15 3~4歳いほいくさんかん						
	11 ごはん	12 ぎゅうにゅう・びすこ	13 ごはん	13 むぎちや	14 みーとすばげつい	15 ぎゅうにゅう・やきがし						
	11 さばのごまでりやき	12 ちゃんぽんめん	13 あかうおのしおやき	13 みーとすばげつい	14 とまと	15 みーとすばげつい						
	11 びーふんそでー	12 まーぼーどふ	13 なすのみそいため	13 とまと	14 むぎちや	15 むぎちや						
	11 みそしる	12 わかめすーぷ	13 みそしる	13 みかんかん	14 むぎちや	15 みかんかん						
	11 おれんじ (3~5さい)	12 ぎゅうにゅう	13 ばなな (3~5さい)	13 ぎゅうにゅう	14 ウィンナー	15 ぎゅうにゅう						
	12 ぎゅうにゅう	12 じやむさんど	13 まかろにきなこ	13 ぎゅうにゅう	14 ぎゅうにゅう	15 ぎゅうにゅう						
エネルギー	363(447)	13 357(489)	13 420(391)	13 13.4(12.8)	13 23.2(22.2)	13 341(424)						
たんぱく質	18.5(18.7)	13 19.5(19.7)	13 18.8(17.4)	13 19.7(17.9)	13 15.2(14.6)	13 17.4(12.9)						
脂 質	15.9(15.1)	13 1.7(1.4)	13 2.5(1.9)	13 1.2(1.0)	13 1.5(1.2)	13 0.9(0.9)						
塩 分	1.3(1.0)											

★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記しています。（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 11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	
	17		18		19		20		21	おたんじょうかい	22		
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちゃ・しおせんべい		ぎゅうにゅう・くつきー		ぎゅうにゅう・びすこ		むぎちゃ・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		さけときのこのたきこみごはん		きつねうどん		
副食	さけのこーんぐりーむやき だいこんとぶたにくのにもの みそしる おれんじ（3～5さい）	さけ、こむぎこ、 あぶら、まーがり ん、ぐりーむー ん、こなーちー ／だいこん、にんじ ん、ぶたかたー す、いたこんにや ／くなす、たまね ぎ、あぶらふ／あ おなぶりかけ	とうふのうまに かぼちゃのみるくに みそしる	もめんどうふ、ぶ たかたーす、は くさい、にんじ ん、ねぎ、ごまあ ぶら、かたくりこ ／かぼちゃ／も やし、かとわか め、こねぎ／しょ くばん、おりーぶ おいる、こなー す	ぶたにくときやべつのみそいため じやがいものちーずやき みそしる	あじのまりね きやべつのいために こーんすーپ	あじ、かたくりこ、 あぶら、たまね ぎ、きゅうり、にん じん／きやべつ、 つなあぶらづけ、 かれーこ／くいー むこーん、こーん かん、たまねぎ、 かたくりこ／ご ま、さけふれー	あじのまりね きやべつのいために こーんすーپ	あじ、かたくりこ、 あぶら、たまね ぎ、きゅうり、にん じん／きやべつ、 つなあぶらづけ、 かれーこ／くいー むこーん、こーん かん、たまねぎ、 かたくりこ／ご ま、さけふれー	むぎちゃ りんごーそすのよーぐると 423(355)	むぎちゃ りんごーそすのよーぐると 423(355)	ぎゅうにゅう やきがし	ぎゅうにゅう やきがし
おやつ	ぎゅうにゅう あおなおにぎり		ぎゅうにゅう くりーむこーんむしばん		ぎゅうにゅう さけおにぎり		17.9(19.0)	19.9(15.2)	15.0(13.4)	13.2(12.4)	2.4(1.9)	ほしうどん、あぶ らあげ、じもも にく、にんじん、こ まつな	
エネルギー	341(453)		334(419)		386(527)		316(473)	11.6(12.6)	9.8(8.1)	1.6(1.4)			
たんぱく質	19.8(19.8)		17.3(15.6)		16.6(17.7)		17.9(19.0)		15.0(13.4)				
脂 質	13.5(12.9)		17.5(13.9)		18.2(19.0)		11.6(12.6)		13.2(12.4)				
塩 分	1.1(0.9)		1.4(1.1)		1.5(1.2)		1.2(1.0)		1.6(1.4)				
	24 ふりかえきゅうじつ		25		26		27		28		29	0・1・2さいほいくえん	
おやつ		むぎちゃ・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・どうぶつしきと		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		あかうおのてりやき きりばしдаいこんのうまに みそしる		ちりこんかーん すぱげていさらだ だいこんすーپ		たらのばんごやき はくさいのさらだ きのこしちゅー ばなな（3～5さい）		とうふのけちやっぷに はるさめさらだ みそしる		とまと むぎちゃ ぱいんかん			
おやつ		ぎゅうにゅう さとうしょうゆとーすと		じょあ ますかつと ぱりぱりぱてと		ぎゅうにゅう かつおぶしのおにぎり		ぎゅうにゅう さつまいものようかん		すばげてい、ば たー、あぶら、 きやべつ、にんじ ん、たまねぎ、 ベーこん、しめ じ、えのきだけ、 つなみずい			
エネルギー	305(395)		21.2(18.5)		313(470)		402(502)		342(477)	391(350)			
たんぱく質	15.0(11.6)		15.0(11.6)		12.6(13.2)		23.7(22.8)		15.5(16.4)	15.6(13.6)			
脂 質	1.6(1.4)						16.3(15.2)		15.4(14.7)	10.6(10.3)			
塩 分							1.4(1.1)		1.1(0.9)	1.2(1.0)			



人気メニューの紹介 《豚肉の梅生姜焼き》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

豚ロース薄切り 150g
玉ねぎ 120g
ピーマン 50g
サラダ油 小さじ1

おろし生姜 少々
梅肉 1個
醤油 小さじ1
みりん 小さじ2

★作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
 - ②ボウルに生姜、梅肉、しょうゆ、みりんを入れて混ぜ合わせる。豚肉と玉ねぎピーマンを入れ、5～10分ほど漬けこむ。
 - ③フライパンを熱して油をひき、②を入れて中火で炒めれば出来上がり。
- ※ご飯にのせて豚肉の梅生姜焼き丼に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。

