

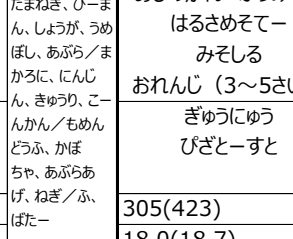
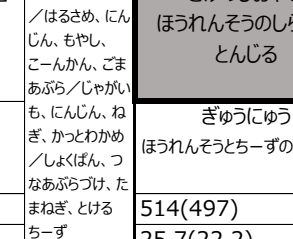
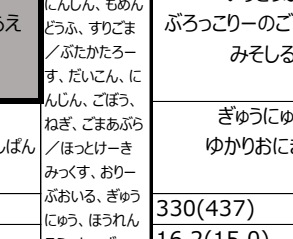
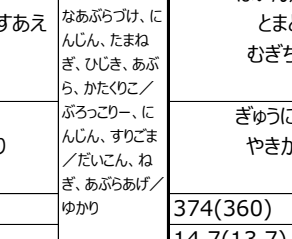
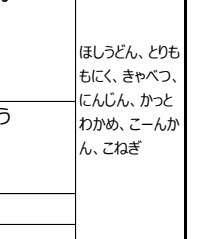
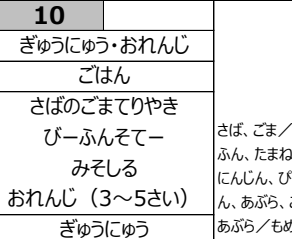
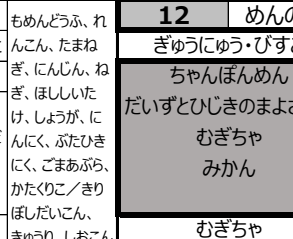
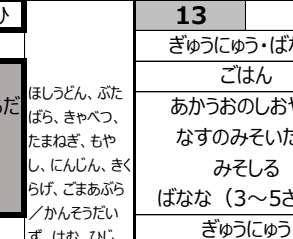
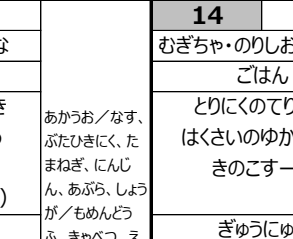
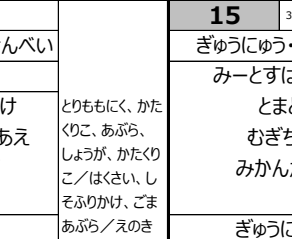
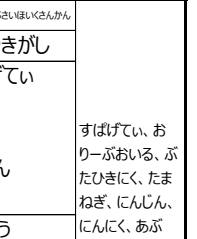


# 2025年 11月 よていこんだてひょう

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
											1	
おやつ											ぎゅうにゅう・やきがし	すばげてい、ばたー、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ベーこん、にんにく、おりふおい、とけるちーず、ばせりこ
主食											みそくりーむすばげていとまとむぎぢやももかん	
副食											ぎゅうにゅうやきがし	
エネルギーたんぱく質脂質塩分											466(423) 16.8(15.2) 17.1(15.6) 1.5(1.2)	
	3	ぶんかのひ	4	むぎぢや・しおせんべい	5	ぎゅうにゅう・おれんじ	6	ぎゅうにゅう・くつきー	7	むぎぢや・ばたばたやき	8	ぎゅうにゅう・やきがし
おやつ												
主食												
副食												
おやつ												
エネルギーたんぱく質脂質塩分												
	10	ぎゅうにゅう・おれんじ	11	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつ	12	めんひ	13	ぎゅうにゅう・ばなな	14	むぎぢや・のりしおせんべい	15	ぎゅうにゅう・やきがし
おやつ												
主食												
副食												
おやつ												
エネルギーたんぱく質脂質塩分												

- ★ 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 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		さけときこのたきこみごはん わふうとうふはんぱーぐ ほうれんそうとこーんのあえもの すましじる みにせりー		きつねうどん とまと むぎちゃ ももかん	
副食	さけのこーんくりーむやき だいこんとぶたにくのもの 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、くりーむこー ん、こなちーず、 だいこん、にんじ ん、ぶたかたろー す、いたこんにや く／なす、たまね ぎ、あぶらぶ／あ おなふりかけ	とうふのうまに かぼちゃのみるく みそしる	もめんどうふ、ぶ たかたろーす、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、かつとわか め、こねぎ／しよ くばん、おりーぶ おいる、こなちー ず	ぶたにくときゃべつ のみそいため じゃがいものちーずやき みそしる	きやべつ、にんじ ん、ごまあぶら／ じゃがいも、ぼ たー、こーんか ん、とけるちー ず、ばせりこ／た まねぎ、しめじ、 かつとわかめ／ はつとけーきみつ くす、くりーむこー ん	あじのまりね きゃべつのため こーんすーぶ	あじ、かたくりこ、 あぶら、たまね ぎ、きゅうり、にん じん／きゃべつ、 つなあぶらづけ、 かれーこ／くりー むこーん、こーん かん、たまねぎ、 かたくりこ／ご ま、さけふれーく	りんごそーすのよーぐと	もやし、こーんか ん／はなぶ、え のきたけ、かつと わかめ／よーぐと 、りんご	ぎゅうにゅう やきがし	ほしうどん、あぶ らあげ、とりも にく、にんじん、こ まつな
エネルギー	341(453)		334(419)		386(527)		316(473)		423(355)		373(348)	
たんぱく質	19.8(19.8)		17.3(15.6)		16.6(17.7)		17.9(19.0)		19.9(15.2)		15.0(13.4)	
脂質	13.5(12.9)		17.5(13.9)		18.2(19.0)		11.6(12.6)		9.8(8.1)		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)		2.4(1.9)	
	24	ふりかけきゅうじつ	25		26		27		28		29	0・1・2さいほいくさんかん
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			あかうおのてりやき きりぼしだいこんのうまに みそしる	あかうお、あぶら ／きりぼしだいこ ん、ぶたひきに く、にんじん、こ まつな、ひじき／も めんどうふ、もや し、あぶらあげ、 かつとわかめ／ しよくばん、まー がりん	ちりこんかん すばげていさらだ だいこんすーぶ	ぶたひきに、に んにく、たまね ぎ、にんじん、か んそうだいす、 じゃがいも、か れーこ、とまと じゅーす、け	たら(の)ばんこやき はくさいのさらだ きのこしちゅー ばなな (3～5さい)	たら、ばんこ、こ なちーず、ぼ たー、ばせり／は くさい、はむ、りん ご、れもんかじゅ う／たまねぎ、に んじん、しめじ、 とりももに、あぶ ら／かつおぶし、 ごまあぶら	とうふのけちやつぶに はるさめさらだ 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、こーんかん、 あぶら、かたくりこ ／はるさめ、きゅ うり、はむ、ごま あぶら／だいこ ん、あぶらあげ／ さつまいも、かん てんこ	ぎゅうにゅう やきがし	すばげてい、ば たー、あぶら、 きやべつ、にんじ ん、たまねぎ、 ペーこん、しめ じ、えのきたけ、 つなみずに
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 ぱりぱりぼてと		ぎゅうにゅう かつおぶしのおにぎり		さつまいものようかん			
エネルギー			305(395)		313(470)		402(502)		342(477)		391(350)	
たんぱく質			21.2(18.5)		20.1(21.3)		23.7(22.8)		15.5(16.4)		15.6(13.6)	
脂質			15.0(11.6)		12.6(13.2)		16.3(15.2)		15.4(14.7)		10.6(10.3)	
塩分			1.6(1.4)		1.0(0.9)		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。

