

# 2026年1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		2		3	
副食												
おやつ												
エネルギー たんぱく質												
脂 質												
塩 分												
	5		6		7		8		9		10	
おやつ	むぎちや・のりしおせんべい		むぎちや・どうぶつびすけっと		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・びすこ		ぎゅうにゅう・おれんじ		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		かれーうどん	
副食	まーぼーどうふ まかろにさらだ むぎちや	もめんどうふ、ぶたひきにく、にんじん、ねぎ、れんこん、ほしいたけ、しようが、にんにく、まあぶら、かたりこ／まかろに、にんじん、はむ、きゅうり、こーんかん／くろごま	あかうおのてりやき きりぼし下さいこんとひきにくのかれーいため すましる	あかうお、あぶら／ぶたひきにく、きりぼし下さいこん、にんじん、かれーこ、あぶら、	どりにくのとまとに はくさいのしおこんぶあえ きのこすーぶ （ばなな（3～5さい）	とりももにく、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、ぱりりか、ほーるとまと、にんにく、ぱせこ／はくさい、しお	ぶたにくとごぼうのしぐれに きやべつのごまあえ みそしる	ぶたかたろーす、あぶら、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しようゆ／きやべつ、にんじん、すりごま／もめんどうふ、なめこ、こねぎ／ごむ	さけのごまみぞやき じゃかいもとひきにくのいために けんちんじる おれんじ（3～5さい）	さけ、しょうが、すりごま／どりひきにく、じゃかいもと、たまねぎ、にんじん、あぶら、かたくりこ／どりももにく、もめんどうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら／さけおにぎり	ぎゅうにゅう・やきがし	ほしうどん、どりももにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、かれーるう、かたりこ
おやつ	むぎちや ごましおおにぎり		ぎゅうにゅう ふのらすく		ぎゅうにゅう ごまとーすと		ぎゅうにゅう ちんすこう		ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	327(424)		328(409)		343(456)		305(445)		382(483)		418(371)	
たんぱく質	14.2(13.8)		21.0(18.3)		18.8(18.8)		15.8(16.8)		24.1(23.1)		18.9(16.1)	
脂 質	13.9(11.2)		20.3(15.7)		15.7(15.2)		16.8(16.3)		15.2(14.3)		12.7(11.9)	
塩 分	1.1(1.0)		1.7(1.3)		1.7(1.4)		1.1(0.9)		1.2(0.9)		2.5(2.0)	
	12	せいじんのひ	13		14		15		16	もちつき	17	
おやつ			ぎゅうにゅう・ばなな		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・ばたばたやき		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食			ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		みそくりーむすばげてい	
副食			しょうふうやき		たらのちーずやき		ぼーくびーんず		さばのしおやき		むぎちや	
おやつ			はくさいとあぶらあげのにびたし みそる ばなな（3～5さい）		こふきいも みそしる		ほうれんそうのこーんあえ はくさいすーぶ		だいこんとあげのにもの みそしる		とまと ぱいんかん	
エネルギー			ぎゅうにゅう かれーまよとーすと		ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう ぽつぶこーん（こんそめ）		ぎゅうにゅう こ／はうれんそ う、もしやし、にん じん、こーん、か つおぶし／はくさ い、べーこん、か たくりこ／ぽつぶ こーん		ぱげてい、ば たー、たまねぎ、 しめじ、えのきた け、にんじん、 あぶら／かぼちや 、かぼちゃん、 ねぎ／きなこ、も ちごめ	
たんぱく質	362(471)		19.7(19.7)		330(429)		333(478)		403(472)		464(393)	
脂 質	17.2(15.9)		11.3(8.9)		20.0(18.2)		18.9(18.8)		20.3(18.7)		16.7(14.3)	
塩 分	1.7(1.5)				1.4(1.2)		18.1(19.7)		15.7(14.6)		16.9(14.6)	
							1.4(1.2)		1.4(1.1)		1.5(1.2)	

★ 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・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。



# 2026年1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
	19		20		21		22		23	おたんじょうかい	24	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		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・ばたばたやき		ぎゅうにゅう・どうぶつすけっと	べーこん、たまね	ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん	ぶたかたろーす、	ごはん		ごはん		かれーびらふ	ぎ、にんじん、し	こーんわかめうどん	
副食	あじのかおりやき やさいいため みそしる おれんじ（3～5さい）	あじ、ににく、 あぶら／ぶたか たろーす、きやべ つ、にんじん、も やし、びーまん、 ごまあぶら／だい こん、えのきた け、ねぎ、あぶら ふ／しおこんぶ、 ごま	とうふのちゅうかいため こまつななのむる わかめすーぷ	にくじやが はくさいのごますあえ みそしる	ぶたかたろーす、 じゃがいも、にん じん、ねぎ、しめ じ、あぶら、かた くりこ／はむ、も やし、にんじん、 こまつな、ごまあ ぶら／わかめ、た まねぎ、ごま／ しょくばん、すら いすちーず	さけのうめみそやき おからいり みそしる	さけ、うめぼし／ おから、いたこん にやく、ねぎ、に んじん、あぶら、 ごまあぶら／な す、たまねぎ、え のきたけ、あぶら ／もめんどうふ、え のきたけ、わかめ	とりにくのしおだれやき べいくどぼてと とうふすーぷ みにぜりー	むぎちや ぱななばふえ	ぎゅうにゅう・やきがし	とまと ももかん	ほしうどん、ども もにく、きやべつ、 にんじん、わか め、こーん、こね ぎ
おやつ	ぎゅうにゅう しおこんぶ		ぎゅうにゅう ちーすさんど	じよあ ますかつと ぱりぱりぼてと		ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		513(456)	432(384)	18.6(15.7)	16.2(14.1)	2.5(1.9)
エネルギー	338(449)		326(412)	312(467)	301(460)	18.1(19.1)	10.2(11.6)	19.4(17.8)	1.7(1.4)	423(384)	18.6(15.7)	
たんぱく質	18.8(18.6)		17.7(16.3)	16.9(19.0)	10.7(11.9)	1.4(1.2)	1.8(1.5)	1.7(1.4)		18.5(16.7)	16.2(14.1)	
脂 質	14.8(13.9)		17.2(13.4)									
塩 分	1.2(0.9)		1.6(1.4)									
	26		27	28 めんのひ	29	30	31					
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・くつきー	ぎゅうにゅう・ばたばたやき	ぎゅうにゅう・ばなな	むぎちや・しおせんべい	ぎゅうにゅう・やきがし					
主食	ごはん		ごはん	ぶたかたろーす、 まねぎ、にんじ ん、べーこん、に んにく、あぶら、 つなあぶらづけ、 はうれんそうのむる	ごはん	ごはん	みーとすばげてい					
副食	さばのおろしに ひじきとさつまいものいりに みそしる おれんじ（3～5さい）	さば、しょうが、だ いこん／さつまい も、ひじき、にん じん、あぶらあ げ、あぶら／はく さい、ごねぎ	とうふとぶたにくのみそいため わかめともやしのすのもの みそしる	むぎちや みかん	あじのむにえる はくさいのごままよさらだ みそしる ばなな（3～5さい）	とりむねにくのみそつけやき きやべつかおりづけ みそしる	むぎちや とまと みかんかん					
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう ぶりんえるばん	ぎゅうにゅう さつまいものようかん	ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり	ぎゅうにゅう れーずんのすこーん	ぎゅうにゅう やきがし					
エネルギー	372(477)		343(496)	499(452)	376(464)	330(419)	428(382)					
たんぱく質	17.2(17.4)		18.3(19.0)	18.8(16.1)	20.1(19.3)	22.1(18.8)	19.5(16.5)					
脂 質	14.2(13.3)		16.8(18.5)	18.5(16.5)	15.2(14.0)	15.9(12.6)	15.1(13.6)					
塩 分	1.7(1.1)		2.1(1.7)	1.4(1.2)	1.5(1.1)	1.2(0.9)	1.2(1.1)					



### 人気メニューの紹介

#### «さつまいもの羊羹»

★材料(作りやすい分量約10人分)

さつまいも 400g(大きめ1本)

水 250g

粉寒天 4g

砂糖 40g(お好みで量を調整)

### ★作り方

①皮を剥いたさつまいもを厚めのイチョウ切りにし、柔らかくなるまで蒸す。

②①のさつまいもをボウルに入れ、マッシャーでつぶす。

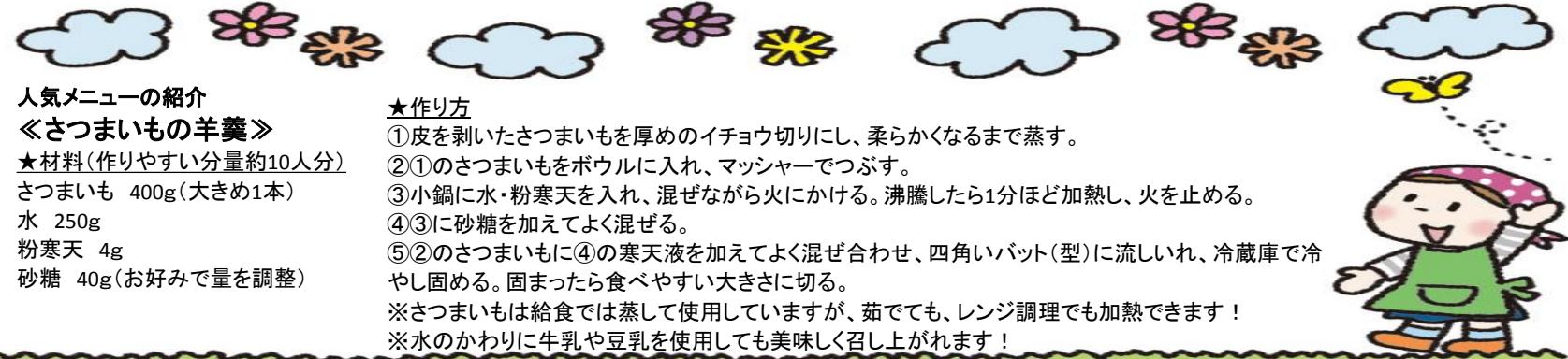
③小鍋に水・粉寒天を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰したら1分ほど加熱し、火を止める。

④③に砂糖を加えてよく混ぜる。

⑤②のさつまいもに④の寒天液を加えてよく混ぜ合わせ、四角いバット(型)に流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら食べやすい大きさに切る。

※さつまいもは給食では蒸して使用していますが、茹でも、レンジ調理でも加熱できます！

※水のかわりに牛乳や豆乳を使用しても美味しい召し上がれます！



★ 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・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。

