

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
							1		2		3	
おやつ							休園		休園		休園	
主食												
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	むぎちゃ・のりしおせんべい	ちめんどうふ、ぶたひきにく、にんじん、ねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／まかに、にんじん、はむ、きゅうり、こーんかん／くろごま	むぎちゃ・どうぶつびすけつと	あかうお、あぶら／ぶたひきにく、きりぼしだいこん、にんじん、かれーこ、あぶら、こねぎ／きぬごしどうふ、はくさい、あぶらあげ、ねぎ、わかめ／ふ、ばたー	ぎゅうにゅう・ばなな	とりももにく、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、ばぶりか、ほーるともと、にんにく、ぼせりこ／はくさい、しおこんぶ、ごま、ごまあぶら／ほししいたけ、えのきたけ、しめじ、ペーこん、こねぎ／しよくばん、まーがりん	ぎゅうにゅう・びすこ	ぶたにかたろーす、あぶら、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しょうゆ／きやべつ、にんじん、すりごま／もめんどうふ、なめこ、こねぎ／こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう・おれんじ	さけ、しょうが、すりごま／とりひきにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、かたくりこ／とりももにく、ちめんどうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら／さけふれーく、ごま	ぎゅうにゅう・やきがし	ほしうどん、とりももにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、かれーう、かたくりこ
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	まーぼー豆腐 まかにさらだ むぎちゃ		あかうおのてりやき すましじる		とりにくのとまとに 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）		きやべつのごまあえ みそしる		さけのごまみそやき けんちんじる おれんじ（3～5さい）		ぎゅうにゅう とまと みかんかん	
おやつ	むぎちゃ 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	
エネルギーたんぱく質脂質塩分	327(424) 14.2(13.8) 13.9(11.2) 1.1(1.0)		328(409) 21.0(18.3) 20.3(15.7) 1.7(1.3)		343(456) 18.8(18.8) 15.7(15.2) 1.7(1.4)		305(445) 15.8(16.8) 16.8(16.3) 1.1(0.9)		382(483) 24.1(23.1) 15.2(14.3) 1.2(0.9)		418(371) 18.9(16.1) 12.7(11.9) 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	とりひきにく、ぶたひきにく、ちめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、あぶら、ごま／はくさい、にんじん、あぶらあげ／じゃがいも、しめじ、あぶらふ／しよくばん、こなちーず、かれーこ	むぎちゃ・しおせんべい	たら、とけるちーず、ぼせりこ／じゃがいも、ばたー、あおさ／もめんどうふ、あぶらあげ、きやべつ、にんじん、えのきたけ／たきこみわかめ	ぎゅうにゅう・くつきー	かんそうだいず、ぶたももにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、ばたー、ほーるともと、こなちーず、ぼせりこ／ほうれんそう、もやし、にんじん、こーん、かつおぶし／はくさい、ペーこん、かたくりこ／ぼつぷこーん	ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき	さば／だいこん、にんじん、あぶらあげ／かぼちゃ、ねぎ／きなこ、もちごめ	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、ペーこん、にんにく、おりーぶおい、とけるちーず、ぼせりこ
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			しょうぶやき はくさいとあぶらあげのにびたし みしる ばなな（3～5さい）		たらちーずやき こぶきいも みそしる		ぼーくびーんず ほうれんそうのこーんあえ はくさいすーぶ		さばのしおやき だいこんとあげのもの みそしる		むぎちゃ とまと ばいんかん	
おやつ			ぎゅうにゅう かれーまよーすと		ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう ぼつぷこーん（こんそめ）		ぎゅうにゅう きなこおはぎ（0～2さい） きなこもち（3～5さい）		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギーたんぱく質脂質塩分			362(471) 19.7(19.7) 17.2(15.9) 1.7(1.5)		330(429) 20.0(18.2) 11.3(8.9) 1.4(1.2)		333(478) 18.9(18.8) 18.1(19.7) 1.4(1.2)		403(472) 20.3(18.7) 15.7(14.6) 1.4(1.1)		464(393) 16.7(14.3) 16.9(14.6) 1.5(1.2)	

- ★ 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・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		むぎちや・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・びすこ		ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと	ベーコン、たまねぎ、にんじん、しめじ、こーんかん、かれーこ、ぱせりこ、ちーず、くるごま／とりもにく、しょうが、にんにく／じゃがいも、あぶら、あまご、えのきたけ、あぶらあげ／しそふりかけ	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、もめんどうふ、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／しょうが、にんじん、すりごま／もめんどうふ、えのきたけ、わかめ	ごはん		ごはん		かれーびらふとりにくのしおだれやき		こーんわかめうどん	
副食	あじのかおりやき やさしいため みそしる おれんじ（3～5さい）	あじ、にんにく、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／しおこんぶ、ごま	とうふのちゅうかいのため こまつなのなむる わかめすーぷ		にくじゃが はくさいのごますあえ みそしる		さけのうめみそやき おからいり みそしる		べいくどぼとと とうふすーぷ みにせりー		ぎゅうにゅう とまと ももかん	ほしうどん、とりもにく、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 ちーずさんど		じょあ　ますかつと ぱりぱりぼとと		ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		むぎちや ばななばふえ		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	338(449)		326(412)		312(467)		301(460)		513(456)		432(384)	
たんぱく質	18.8(18.6)		17.7(16.3)		16.9(19.0)		18.1(19.1)		18.5(16.7)		18.6(15.7)	
脂　質	14.8(13.9)		17.2(13.4)		10.7(11.9)		10.2(11.6)		19.4(17.8)		16.2(14.1)	
塩　分	1.2(0.9)		1.6(1.4)		1.4(1.2)		1.8(1.5)		1.7(1.4)		2.5(1.9)	
	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・ぼたぼたやき		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、もめんどうふ、たまねぎ、にんじん、びーまん、ねぎ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／もやし、わかめ、ごま／だいこん、なめこ、ねぎ／しょうが、にんじん、すりごま／かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、あぶらあげ／かつおぶし、ちーず	つなとたまねぎのわふうすはげてい ほうれんそうのなむる むぎちや みかん	すばげてい、おりーぶおいる、たまねぎ、にんじん、ベーコン、にんにく、あぶら、つなあぶらづけ、かつおぶし、こねぎ／ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん、ごまあぶら、ごま／さつまいも、かんてんこ	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、こねぎ	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		ぎゅうにゅう さつまいものようかん		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）	あじ、こむぎこ、はばたー、ぱせりこ／はくさい、にんじん、はむ、すりごま／かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、あぶらあげ／かつおぶし、ちーず	とりもねにくのみそつけやき きやべつのかおりづけ みそしる	とりもねにく、すりごま、あぶら、かたくりこ／きやべつ、にんじん、れもんじる／だいこん、もめんどうふ、あぶらあげ／ほっとけきみつ／くす、はばたー、ほしぶどう	むぎちや とまと みかんかん	すばげてい、ぶたひきに、たまねぎ、にんじん、みーとそーす、こねちーず、ぱせりこ
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう ぷりんえるばん				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ヨウ切りにし、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)に流し入れ、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、茹でても、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・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。

