

2026年 2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	
	2			3			4			5		4・5さい くつきんぐ		6			7		
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		たら、ごむぎこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、びーまん、こーんかん、かたくりこ／ほうれんそう、おれんじ（3～5さい）	むぎぢゃ・のりせんべい		とりひきにく、たまねぎ、かたくりこ、さらだすばげてい、あぶら、あぶら、にんじん、とんがりこーん／さつまいも／かつとわかめ、にんじん、ねぎ／かんそうだいず、ごま	むぎぢゃ・びすこ		とりもにく、まーまれーど、かたくりこ、あぶら／ぶろっごりー、にんじん、こーんかん、はむ／たまねぎ、にんじん、わかめ、あぶらあげ／しよくばん、こなちーず、かれーこ	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		とりもにく、じゃがいも、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、しめじ／まかろに、たまねぎ、びーまん、ペーこん、あぶら／いなりのかわ	ぎゅうにゅう・ばなな		あかうお、しょうが／ぶたもにもにく、かたくりこ、かたくりこ、びーまん、にんじん、はるさめ／しめじ、きゃべつ、もめんどうふ、あぶらあげ／ほっとけーきみづす、かるびす	ぎゅうにゅう・やきがし		ほしうどん、とりもにもにく、にんじん、きゃべつ、ねぎ	
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			
副食	たらのごもくところみにほうれんそうのしらあえみそしるおれんじ（3～5さい）			おにさんつくねべいこどさつまいもわかめすーぶ			とりにくのまーまれーどやきぶろっごりーのまよどれあえみそしる			まかろにそてーむぎぢゃごましおふりかけ			ぎゅうにゅうおいなりさん			あかうおのにざかなはるさめとびーまんのほそぎりいためみそしるばなな（3～5さい）			
おやつ	ぎゅうにゅうあおなおにぎり			むぎぢゃあまからあげだいず			ぎゅうにゅうかれーまよとーすと			ぎゅうにゅうさつまいものりんごに			ぎゅうにゅうぼんでけーじよ						
エネルギー	388(491)			347(446)			373(462)			392(513)			382(492)			413(388)			
たんぱく質	20.6(20.5)			16.7(16.8)			20.0(18.0)			16.6(17.2)			24.3(23.2)			17.6(15.4)			
脂 質	15.1(14.3)			15.3(13.6)			22.0(17.5)			16.2(15.1)			13.9(13.4)			14.7(13.6)			
塩 分	1.7(1.4)			1.4(1.1)			1.3(1.1)			1.9(1.4)			1.4(1.2)			2.5(2.0)			
	9			10 めんのひ			11 けんこきねんぴ			12			13			14			
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		あじ、うめほし、あぶら／おから、いたこんにやく、とりひきにく、ねぎ、にんじん、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、こまつな、じゃがいも／しよくばん、つなみず、たまねぎ、とけるちーず	むぎぢゃ・ぼたぼたやき		ほしうどん、あぶらあげ、とりもにもにく、はくさい、にんじん／じゃがいも、ばたー、こーんかん、とけるちーず、ばせりこ／たきこみわかめ			ぎゅうにゅう・ばなな		さば、たまねぎ、しょうが／きゃべつ、にんじん、ごま、れもんじる／きぬごしどうふ、あぶら、ふ、わかめ、えのきたけ／さつまいも、りんご	むぎぢゃ・しおせんべい		ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、びーまん、あぶら、かれーこ／きりほしだいこん、きゅうり、つなみず、すりごま／もめんどうふ、わかめ、あぶらあげ、こねぎ／ほっとけーきみづす、しらたまこ、とけるちーず	ぎゅうにゅう・やきがし		すばげてい、みーとそーす、こなちーず、ばせりこ		
主食	ごはん			きつねうどん					さばとたまねぎのみそにきゃべつのかおりづけすましじるばなな（3～5さい）			ごはん			ぶたにくとやさいのかれーいためきりほしだいこんのつなまよさらだみそしる				
副食	あじのうめりやきおからいりみそしるおれんじ（3～5さい）			じゃがいものちーずやきむぎぢゃばいんかん					ぎゅうにゅうわかめおにぎり			ぎゅうにゅうさつまいものりんごに			ぎゅうにゅうぼんでけーじよ				
おやつ	ぎゅうにゅうびざとーすと																		
エネルギー	355(457)			510(427)			323(450)			419(487)			414(367)			15.8(13.8)			
たんぱく質	23.0(22.6)			19.4(14.5)			17.2(18.1)			14.8(14.9)			22.5(20.0)			10.7(10.4)			
脂 質	18.2(16.9)			16.9(12.7)			14.8(14.9)			1.3(1.1)			23.9(18.5)			1.4(1.2)			
塩 分	2.1(1.7)			3.3(2.5)			1.3(1.1)			1.7(1.4)			1.7(1.4)			1.4(1.2)			
	16			17			18			19			20 おたんじょうかい			21			
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		さけ、ごむぎこ、あぶら、たまねぎ、ぐりーむこーんかん／こまつな、もやし、にんじん、すりごま／もめんどうふ、あぶらあげ、じゃがいも、わかめ／かつおぶし、ごまあぶら	むぎぢゃ・のりしおせんべい		とりもにもにく、ばんご、あぶら、すりごま、かたくりこ／ほうれんそう、もやし、にんじん、つなあぶらづけ／じゃがいも、なす、こねぎ／まかろに、きなこ	ぎゅうにゅう・びすこ		あかうお、あぶら／びーふん、たまねぎ、にんじん、びーまん、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、こまつな／しよくばん、いちごじゃむ	ぎゅうにゅう・くつきー		ぶたかたろーす、もめんどうふ、はくさい、にんじん、ねぎ、あぶら／かぼちゃ／うめほし、ごま	むぎぢゃ・どうぶつびすけつと		ペーこん、たまねぎ、にんじん、ばたー、ばせりこ／たまねぎ、もめんどうふ、つなみず、すきむみるく、はんご、おりーおぶいる／ぶろっごりー、にんじん、ぐりーむこーん、かたくりこ／らっつかー、ほいっぶぐりーむ、ばいんかん、みかんかん	ぎゅうにゅう・やきがし		ほしうどん、とりもにもにく、にんじん、たまねぎ、こまつな	
主食	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			
副食	さけのまよどれやきこまつなのごまあえみそしるおれんじ（3～5さい）			とりにくのばんごやきほうれんそうのつなあえみそしる			あかうおのてりやきびーふんそてーみそしる			ぶたにくのすきやきふうかぼちゃのみるくにむぎぢゃ			ぶたにくのすきやきふうかぼちゃのみるくにむぎぢゃ			むぎぢゃはーとどのとうふはんばーぐぶろっごりーのさらだこーんすーぶみにせりー			
おやつ	ぎゅうにゅうかつおぶしのおにぎり			ぎゅうにゅうまかろにきなこ			ぎゅうにゅうじゃむさんど			むぎぢゃうめおにぎり			むぎぢゃうめおにぎり			むぎぢゃりつつのふるーつかなつべ			
エネルギー	355(462)			349(438)			361(506)			344(500)			518(427)			382(350)			
たんぱく質	21.0(20.3)			18.0(17.2)			19.5(20.5)			15.2(16.9)			16.2(13.0)			14.2(12.7)			
脂 質	14.6(13.9)			18.8(15.1)			13.7(14.4)			13.4(15.6)			16.3(13.1)			10.8(10.4)			
塩 分	1.0(0.8)			1.5(1.2)			1.7(1.5)			1.3(1.2)			2.3(1.8)			2.5(1.9)			

- ★ 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 2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
	23	てんのうたんじょうび	24		25	ゆりくみおわかれえんそく	26		27		28	
おやつ			むぎちゃ・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		むぎちゃ・しおせんべい		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			あじのまりね ひじきとさつまいものにも みそしる	あじ、かたくこ、 あぶら、たまね ぎ、きゅうり、にん じん／ぶたかた ろーす、ひじき、	ちきんかれー まかろにさらだ むぎちゃ	とりももにく、じゃ がいも、にんじ ん、たまねぎ、あ ぶら、すきもみ く、かれーるう／	さばのごまやき だいこんのそぼろに けんちんじる ばなな（3～5さい）	さば、あぶら、ご ま／だいこん、と りひきにく、かたく りこ／とりももに く、もめんどうふ、	にくじゃが はるさめのすのもの むぎちゃ	ぶたかたろーす、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 あぶら／はるさ め、きゅうり、み かかん／こん ぶつくだに	ぎゅうにゅう ももかん	すばげてい、あぶ ら、にんじん、た まねぎ、ペーこ ん、つなみず、 しめじ、えのきた け、にんにく
おやつ			ぎゅうにゅう こんぶおにぎり	さつまいも、あぶ ら／きぬごしどう ふ、だいこん、な めこ／こんぶつく だに	ぎゅうにゅう ゆかりちーずおにぎり	まかろに、きゅう り、おりーぶおい る、つなみず、 こーんかん／ゆ かり、ちーず	ぎゅうにゅう ふのきなこらすく	はくさい、にんじ ん、ごぼう、ね ぎ、ごまあぶら／ ふ、ばたー、きな こ	じょあ ますかつと きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー			380(473)		398(531)		389(472)		312(408)		469(407)	
たんぱく質			20.4(17.7)		17.8(18.8)		20.8(20.1)		14.0(14.4)		19.4(16.4)	
脂質			15.0(13.4)		18.1(17.5)		25.7(21.7)		9.1(7.1)		14.6(13.3)	
塩分			1.1(0.9)		1.6(1.4)		1.4(1.0)		0.5(0.5)		1.2(1.0)	






人気メニューの紹介
《ポンデケーキ(もちもちチーズパン)》
★作りやすい分量(約10個)
 白玉粉 50g
 牛乳 70g(調整する)
 ホットケーキミックス 100g
 ピザ用チーズ 100g

★作り方

- ①ボールに白玉粉を入れ、牛乳を数回に分けて入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
(白玉粉の硬い塊がなくならない場合は少し時間をおくと牛乳が浸透してやわらかくなります)
- ②①にホットケーキミックスとピザ用チーズを加えて手でこね、ひとつにまとめる。
- ③必要な個数に切り分け、丸めて焼いたら完成！(1個あたり直径約3cm)

・トースターで焼く場合
 アルミホイル敷いた天板に並べ、予熱したトースターで3分焼き、焦げないようにアルミホイルをかぶせて、さらに10～12分焼く。

・オーブンで焼く場合
 オープンシートを敷いた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで12～15分焼く。



- ★ 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。

