

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	むぎちゃ・のりせんべい	むぎちゃ・びすこ	ぎゅうにゅう・どうぶつしきと	ぎゅうにゅう・ばなな	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	ごはん	ごはん	みそうどん	みそ	みそ	みそ	
副食	たらのごもくとろみに ほうれんそうのしらあえ みそしる おれんじ（3～5さい）	たら、こむぎこ、 あぶら、たまね ぎ、にんじん、 びーまん、こーん かん、かたりこ ／ほうれんそう、 もめんどうふ、すりま ／じやがいも、ね ぎ、あぶらあげ、 わかめ／あおな ふりかけ	おにさんつくね べいくどさつまいも わかめずーぷ	とりにくのまーまれーどやき ぶろっこりーのまよどれあえ みそしる	とりにもにく、まー まれーど、かたり 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／かっ とわかめ、にんじ ん、ねぎ／かん	ぱとふ まかろにそてー むぎちゃ ごましおふりかけ	とりにもにく、じ がいも、たまね ぎ、きやべつ、に んじん、しめし まかろに、たまね ぎ、びーまん、べー こん、あぶら／いなりのかわ	あかうおのにざかな はるさめとびーまんのほぞぎりいため みそしる ばなな（3～5さい）	あかうお、しょ が／ぶたもとに く、かたりこ、 びーまん、にんじ ん、はるさめ／し めじ、きやべつ、 もめんどうふ、あ ぶらあげ／はと けーきみくす、 かるびす	あかうお、しょ が／ぶたもとに く、かたりこ、 びーまん、にんじ ん、はるさめ／し めじ、きやべつ、 もめんどうふ、あ ぶらあげ／はと けーきみくす、 かるびす	あかうお、しょ が／ぶたもとに く、かたりこ、 びーまん、にんじ ん、はるさめ／し めじ、きやべつ、 もめんどうふ、あ ぶらあげ／はと けーきみくす、 かるびす	あかうお、しょ が／ぶたもとに く、かたりこ、 びーまん、にんじ ん、はるさめ／し めじ、きやべつ、 もめんどうふ、あ ぶらあげ／はと けーきみくす、 かるびす
おやつ	ぎゅうにゅう あおなおにぎり	むぎちゃ あまからあげだいす	ぎゅうにゅう かれーまよーすと	347(446)	373(462)	392(513)	382(492)	413(388)	413(388)	17.6(15.4)	14.7(13.6)	2.5(2.0)
エネルギー	388(491)			16.7(16.8)	20.0(18.0)	16.6(17.2)	24.3(23.2)					
たんぱく質	20.6(20.5)			15.3(13.6)	22.0(17.5)	16.2(15.1)	13.9(13.4)					
脂 質	15.1(14.3)			1.4(1.1)	1.3(1.1)	1.9(1.4)	1.4(1.2)					
塩 分	1.7(1.4)											
	9		10 めんのひ		11 けんごくねんび		12		13		14	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ	むぎちゃ・ほかたやき	12		13		14					
主食	ごはん	あじ、うめぼし、 あぶら／おから、 いたこんにやく、と りひきに／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、 じやがいも／しょ くばん、つなみず に、たまねぎ、と けるちーず	きつねうどん じやがいものちーずやき むぎちゃ ぱいんかん	13	むぎちゃ・しおせんべい	14	ぎゅうにゅう・やきがし					
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）	あじ、うめぼし、 あぶら／おから、 いたこんにやく、と りひきに／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、 じやがいも／しょ くばん、つなみず に、たまねぎ、と けるちーず	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	14	ぎゅうにゅう・ ほかたやき	15	みーとそーすすぱげてい					
おやつ	ぎゅうにゅう ぴざとーすと	510(427)	15	ごはん	15	ごはん	15	とまと	15	むぎちゃ	15	みかんかん
エネルギー	355(457)		16	さばとたまねぎのみぞに きやべつかおりづけ すましる ばなな（3～5さい）	16	さばとたまねぎのみぞに きやべつかおりづけ すましる ばなな（3～5さい）	16	みそ	16	みかんかん	16	すぱげてい、みー とそーす、こな ちーず、ぱせりこ
たんぱく質	23.0(22.6)		17	ぎゅうにゅう・ ぱんくねんび	17	ぎゅうにゅう・ ぱんくねんび	17	ぎゅうにゅう・ ぱんくねんび	17	ぎゅうにゅう・ ぱんくねんび	17	
脂 質	18.2(16.9)		18	18	18	18	18	18	18	18	18	
塩 分	2.1(1.7)		19	19	19	19	19	19	19	19	19	
	16		20 おたんじょううかい		21							
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	20	むぎちゃ・どうぶつしきと	20	ぎゅうにゅう・やきがし						
主食	ごはん	さけ、こむぎこ、 あぶら、たまね ぎ、くりむこー んかん／こまつ な、もやし、にん じん、すりま んどうふ、あ ぶらあげ、じや がいも、わかめ ／かつおぶし、ご まあぶら	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
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）	さけ、こむぎこ、 あぶら、たまね ぎ、くりむこー んかん／こまつ な、もやし、にん じん、すりま んどうふ、あ ぶらあげ、じや がいも、わかめ ／かつおぶし、ご まあぶら	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
おやつ	ぎゅうにゅう かつおぶしのおにぎり	349(438)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	
エネルギー	355(462)		24	24	24	24	24	24	24	24	24	
たんぱく質	21.0(20.3)		25	25	25	25	25	25	25	25	25	
脂 質	14.6(13.9)		26	26	26	26	26	26	26	26	26	
塩 分	1.0(0.8)		27	27	27	27	27	27	27	27	27	

★ 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 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	ゆりぐ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・ばた(ばたやき)		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		きのこすぱげつい	
副食			あじのまりね	あじ、かたりこ、	ちきんかれー	とりももにく、じゃ	さばのごまやき	さば、あぶら、ご	にくじやが	ぶたかたろーす、	とまと	
			ひじきとさつまいものにもの	あぶら、たまね	まかろにさらだ	がいも、にんじ	だいこんのそぼろに	ま／だいこん、と	はるさめのすのもの	じがいち、たま	ぎゅうにゅう	
			みそしる	ぎ、きゅうり、にん	むぎちゃ	ん、たまねぎ、あ	けんちんじる	りひきにく、かたく	むぎちゃ	ねぎ、にんじん、	もしもかん	
			ざゆうにゅう	ぶら、すきむみる	ばなな (3~5さい)	く、かれーるう	ばなな (3~5さい)	りこ／どももにく、		あぶら／はるさ		
			こんぶおにぎり	く、かろに、きゅう	ぎゅうにゅう	まかろに、きゅう	ふのきなごらすく	く、もめんどく、	めのすのもの	め、きゅうり、み		
			380(473)	り、おりーぶおい	ゆかりちーずおにぎり	り、おりーぶおい	ふのきなごらすく	はくさい、にんじ	むぎちゃ	かんかん／こん		
			20.4(17.7)	る、つなみすに、	398(531)	る、つなみすに、	389(472)	ん、ごま／ごま／	じよあ ますかつと	ぶつくだに	469(407)	
			15.0(13.4)	こーんかん／ゆ	17.8(18.8)	こーんかん／ゆ	20.8(20.1)	ふ／ふ、ばたー、きな	きらきらほしのばふ		19.4(16.4)	
			1.1(0.9)	ふ	18.1(17.5)	こ	25.7(21.7)	こ	312(408)		14.6(13.3)	
					1.6(1.4)		1.4(1.0)		14.0(14.4)		1.2(1.0)	
									9.1(7.1)			
									0.5(0.5)			



人気メニューの紹介

《ポンデケージョ(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
オーブンシートを敷いた天板に並べ、180°C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。

