

2026年 5月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おやつ 主食						
副食						
おやつ						
エネルギーたんぱく質						
脂質						
塩分						
	4	5	6	7	8	9
おやつ 主食	みどりのひ	こどものひ	ふりかえきゅうじつ	ぎゅうにゅう・びすこ	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと	むぎちや・やきがし
副食				ごはん いりどうふ ほうれんそうとこーんのあえもの みそしる	ごはん さばとたまねぎのみそに ひじきとさつまいものいために すましじる	みそうどん とまと ぎゅうにゅう ももかん
おやつ				ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう つなまよとーすと	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギーたんぱく質				348(498)	308(452)	459(361)
脂質				17.4(18.4)	18.3(19.1)	19.4(14.1)
塩分				16.0(15.8)	16.0(15.9)	16.7(11.9)
				1.5(1.2)	1.3(1.2)	2.7(2.0)
	11	12	13	14	15	16
おやつ 主食	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・ばなな	ぎゅうにゅう・くつきー	ぎゅうにゅう・やきがし
副食	ごはん あじのまりね じゃがいものちーずやき わかめすーぶ おれんじ (3~5さい)	ごはん ぶたにくのうめしろうがやき かぼちやのあまに みそしる	みそくりーおすばげてい どうふさらだ いちご むぎちや	ごはん まぐろのわふうばんごやき まかにさらだ きのこすーぶ ばなな (3~5さい)	ごはん とうふのごもくやき こまつなとあぶらあげのにびたし みそしる	きのこすばげてい とまと むぎちや ばいんかん
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり	ぎゅうにゅう すりごまとーすと	むぎちや ぼつごこーん	ぎゅうにゅう おいなりさん	ぎゅうにゅう おにおんぶれつど	ぎゅうにゅう やきがし
エネルギーたんぱく質	370(477)	317(398)	464(435)	403(503)	368(510)	416(375)
脂質	19.3(19.1)	16.0(14.6)	17.6(15.7)	19.6(19.0)	18.3(18.9)	17.2(14.8)
塩分	14.8(14.1)	16.1(12.5)	20.0(19.5)	16.8(15.5)	17.1(18.1)	11.6(11.0)
	1.3(1.1)	1.4(1.1)	1.7(1.4)	1.3(1.0)	1.7(1.4)	1.4(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です。)
- ★ 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。



2026年 5月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	18		19		20		21		22		23	
おやつ	むぎちや・ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・とうぶつびすけつと		むぎちや・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		しよくぼん (じゃむ3しゆるい)		きつねうどん	
副食	あかうおのてりやき しらあえ とんじる	あかうお、あぶら /ほうれんそう、 にんじん、もめん どうふ、すりごま /ぶたばらにく、 だいこん、にんじ ん、ごぼう、ねぎ /にんじん、ごま	まーぼーなすどうふ きゅうりとみかんのすのもの すましじる おれんじ (3~5さい)	もめんどうふ、 びーまん、なす、 ねぎ、しょうが、 にんにく、ぶたば らにく、ごまあぶ ら、かたくりこ/ きゅうり、かつと わかめ、みかんか ん、ごま/きやべ つ、こねぎ、えの きたけ/しよくぼ ん、いちごじゃむ	ちりこんかーん すばげいていさらだ だいこんすーぶ	たまねぎ、にんに く、にんじん、ぶ たひきにく、かん そうだいず、じゃ がいも、かれー こ、とまとじゆー す、あぶら/す ばげいてい、おり ぶおいる、はむ、 きゅうり、にんじ ん/だいこん、 ねぎ	さけのむにえる きやべつりりぼてとさらだ みそしる ばなな (3~5さい)	じゃがいも、きや べつ、こーんかん /もめんどうふ、 なす、たまねぎ、 あぶらあげ/ゆ かり、ちーず	みーとろーぶ きやべつのごままよどれさらだ くりーむこーんしちゆー みにせりー	しよくぼん、いち ごじゃむ、ぶらー べりーじゃむ、 ちよこじゃむ/ぶ たひきにく、とり きにく、たまね ぎ、にんにく、か たくりこ、あぶら /きやべつ、にん じん、すりごま/ くりーむこーんか ん、たまねぎ、に んじん、ペーこ ん、ぼせりこ/も もかん、ばいんか ん、ばなな、むと うよーぐると	とまと ぎゅうにゅう みかんかん	はしうどん、あぶ らあげ、とりもも にく、にんじん、ご まつな
エネルギー	367(464)		351(462)		344(430)		377(486)		523(520)		449(347)	
たんぱく質	20.4(18.2)		19.1(19.4)		20.6(19.0)		21.1(20.6)		20.6(19.3)		19.8(14.3)	
脂質	17.1(13.6)		15.1(14.3)		11.2(8.6)		14.3(13.8)		22.3(20.5)		18.7(13.3)	
塩分	2.0(1.7)		1.9(1.5)		1.5(1.2)		1.3(1.1)		1.7(1.5)		2.7(2.0)	
おやつ	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・おれんじ	4・5さい (つきんぐ)	ぎゅうにゅう・くつきー		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・おにぎり (4・5さい)		ごはん		ごはん		すばげいていなぼりたん	
副食	あじのかおりやき だいこんのもの みそしる	あじ、にんにく、 かたくりこ、あぶ ら/だいこん、にん じん、ぶたばらに く、いたごんにやく /もめんどうふ、 あぶらあげ、きや べつ、しめじ、ね ぎ/もちごめ、き なこ	とうふのとうにゅうぐらたん きゅうりのあさづけ れたすのすーぶ	もめんどうふ、とり ももにく、たまね ぎ、こーんかん、 ばたー、とうに ゅう、こめこ、ばん こ、とけるちーず /きゅうり、しお こんぶ/れた す、ペーこん、に んじん/しよくぼ ん、ぶりにえる	とりにくのかれーふうみやき ぶろっこりーのさんしよくさらだ みそしる (0~3さい)・むぎちや (4・5さい) おれんじ (3~5さい)・ちーず (4・5さい)	しちぶつきまい (4・5さい)、 やきのり (4・5 さい) /とりも もにく、にんにく、か れーこ/ぶろっこ りー、にんじん、 こーんかん/も やし (0~3さ い)、もめんどう ふ (0~3さ い)、あぶらぶ (0~3さい)、 かつとわかめ (0 ~3さい) / ふ、ばたー	さば、しょうが、 すりごま/きりぼ しだいこん、あぶ らあげ、ひじき、 にんじん、あぶら /とりももにく、も めんどうふ、だい こん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、ご まあぶら/たきこ みわかめ	さばのごまみそやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	しょうふうやき ほうれんそうとやしのなむる みそしる ばなな (3~5さい)	とりひきにく、ぶた ひきにく、もめん どうふ、たまね ぎ、かたくりこ、ご ま/ほうれんそ う、もやし、にん じん、ごまあぶら /じゃがいも、あ ぶらあげ、かつと わかめ/こむぎ こ、きやべつ、と けるちーず、あお のり、かつおぶ し、あぶら	とまと むぎちや ももかん	すばげいてい、まー がりん、はむ、に んじん、たまね ぎ、びーまん、お りーぶおいる、な ぼりたんそーす、 こなちーず、ばせ りこ
エネルギー	362(451)		370(505)		479(365)		389(530)		349(445)		431(399)	
たんぱく質	20.6(18.4)		19.8(20.2)		23.0(18.8)		21.3(21.4)		19.0(19.1)		15.8(14.6)	
脂質	15.6(12.2)		20.4(19.1)		16.9(13.0)		18.8(19.3)		17.3(16.3)		14.3(13.2)	
塩分	1.2(0.9)		1.8(1.5)		1.4(1.0)		1.9(1.5)		1.4(1.2)		0.7(0.7)	



人気メニューの紹介 《麻婆茄子豆腐》

★材料(子ども3人分=大人2人分)

- | | |
|------------------|------------|
| 木綿豆腐 2/3丁 (250g) | 味噌 大さじ1/3 |
| ピーマン 1個 | 醤油 大さじ2/3 |
| 茄子 大1/2本 | 砂糖 大さじ1/2 |
| 長ねぎ 1/4本 | 酒 大さじ1/3 |
| ごま油 小さじ1 | 片栗粉 大さじ1/2 |
| おろし生姜 少々 | 水 大さじ2 |
| おろしにんにく 少々 | |
| 豚ひき肉 60g | |

★作り方

- 豆腐はさいの目切りにする。(お好みで水切りをする)
 - ピーマン・茄子は食べやすい大きさに切る。
 - 長ねぎはみじん切りにする。
 - フライパンにごま油を熱し、おろし生姜・おろしにんにく・③を炒める。
 - ④にひき肉を加えて、ポロポロになるまで炒める。
 - ⑤に②を加えて炒め、火が通ったら合わせ調味料を加えてさらに炒める。(適宜水を加える)
 - ⑥に①を加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつければできあがり。
- ※お好みで湯むきしたトマトを加えても美味しく召し上がれます。
※辛味が得意な大人の方は、④と一緒に豆板醤を加え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ひます。)
- ★ 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。

