

2026年 4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		4	にゅうえんしき
おやつ					ぎゅうにゅう・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・ぼたぼたやき			
主食					ごはん		ごはん		ごはん			
副食					さばのしおやき だいこんのもの みそしる	さば/だいこん、 にんじん、ぶたひ きにく、いたこん にやく/もめんどう ふ、たまねぎ、 しめじ、あぶらあ げ/ゆかり	わかめともやしのなむる むぎちや ばなな (3~5さい)	ぶたひきにく、も めんどうふ、たま ねぎ、ねぎ、しよ うが/もやし、に んじん、かつわか め、ごま、ごま あぶら/こな ちず、かれーこ	とりむねにくのみそつけやき きゃべつすあえ だいこんすーぶ	とりむねにく、すり ごま、あぶら、か たくりこ/きゃべ つ、にんじん/だ いこん、ペーこ ん、ねぎ/ほっ けきみつす、 ばいんかん		
おやつ					ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう かれーまよとーすと		ぎゅうにゅう ばいんけーき			
エネルギー					354(489)		347(459)		350(438)			
たんぱく質					19.9(20.6)		19.3(19.3)		17.1(15.3)			
脂質					18.0(16.9)		17.0(15.8)		18.7(15.0)			
塩分					1.3(1.1)		1.8(1.4)		0.6(0.6)			
	6		7		8		9		10		11	
おやつ	むぎちや・しおせんべい		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・ばなな		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		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	
副食	ぶたどん じゃがいものちーずやき すましじる	ぶたかたろーす、 たまねぎ、しょう が、にんにく、あ ぶら、ごま/じゃ がいも、ぼたー、 こーんかん、とけ るちーず、ばせり こ/きぬこしょう ふ、もやし、ね ぎ、かつわかめ	とうふのうまに かぼちゃのあまに みそしる おれんじ (3~5さい)	さけ、あぶら、ご ま/おから、いた ごんにやく、あぶ らあげ、ねぎ、に んじん、あぶら、 ごまあぶら/じゃ がいも、たまね ぎ、えのきたけ、 かつわかめ/し よくぼん、いち ごじゃむ	さけのごまてりやき おからいり みそしる	とりにもにく、かた くりこ、あぶら、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 びーまん、ごまあ ぶら/もやし、に んじん、ごまつ な、ごまあぶら/ なす、あぶらふ、 こねぎ/たまね ぎ、ペーこん	とりにくとやさいのあまずい もやしのあえもの みそしる ばなな (3~5さい)	あかうおのにざかな みそしる	あかうお、しょう が/ぶたもも、 びーまん、にんじ ん、はるさめ、あ ぶら、かたくりこ /しめじ、きゃべ つ、もめんどう ふ、あぶらあげ/ ほっけきみつく す、くりむこー ん、よーぐると、 こーんかん	こーんわかめうどん むぎちや とまと ももかん	ほしうどん、とりも もにく、きゃべつ、 にんじん、かつ わかめ、こーん、 こねぎ	
おやつ	じよあ すとろべりー きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう さけおにぎり		ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど		ぎゅうにゅう けちやつばらいつ		ぎゅうにゅう こーんがれつど		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	345(429)		374(479)		321(472)		345(464)		348(465)		410(373)	
たんぱく質	19.9(18.0)		17.9(18.3)		20.1(20.2)		15.4(16.3)		24.0(22.6)		15.7(13.8)	
脂質	13.9(9.8)		14.3(13.3)		14.6(16.3)		10.6(11.2)		13.5(13.5)		12.1(11.3)	
塩分	1.2(1.0)		1.5(1.3)		1.8(1.5)		1.4(1.1)		1.4(1.2)		2.8(2.2)	
	13		14		15	めんひ	16		17		18	
おやつ	むぎちや・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすこ		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・ぼたぼたやき		むぎちや・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		しおちゃんぼんうどん いそべさつまいも むぎちや いちご		ごはん		ごはん		なほりたん	
副食	たらちーずやき じゃがいもとひきにくのもの みそしる	たら、とけるちー ず、ばせりこ/ぶ たひきにく、じゃ がいも、にんじ ん、たまねぎ、あ ぶら/なす、たま ねぎ、あぶらふ /うめぼし、ごま	ぼとふ まかろにそてー ふりかけ・むぎちや おれんじ (3~5さい)	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 /ほっけきみつ みつす、しらたま ご、びざようちー ず	ほしうどん、ぶた かたろーす、きゃ べつ、たまねぎ、 もやし、にんじ ん、ごまあぶら/ さつまいも、こめ こ、あおのり、あ ぶら/しよくぼ ん、ぼたー	さばとたまねぎのみそに きゅうりとわかめのすのもの みそしる ばなな (3~5さい)	さば、たまねぎ、 しょうが/きゅう り、かつわか め、ごま/じゃ がいも、にんじん、 しめじ、/もちご め、くろごま	とりにくのまーまれーどやき すばげていさらだ こーんすーぶ	とりもにく、まー まれーど、かたくり こ/すばげてい、 おろーぶおいる、 はむ、きゅうり、 にんじん/くりむ こーん、こーん、 たまねぎ、かたくり こ/ぼつぷこー ん、あぶら	すばげてい、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 ほりたんそーす、 こなちーず、ばせ りこ		
おやつ	ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう ぼんでけーじよ		ぎゅうにゅう ばたーしゆがーとーすと		ぎゅうにゅう ごまおはぎ		ぎゅうにゅう ぼつぷこーん (こんそめ)		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	390(470)		380(478)		484(451)		368(483)		353(444)		429(364)	
たんぱく質	23.5(20.7)		17.7(18.4)		15.6(14.7)		17.6(18.0)		15.6(14.3)		15.7(12.3)	
脂質	16.5(12.9)		17.5(16.5)		15.4(15.1)		14.1(13.6)		20.4(17.3)		14.3(10.6)	
塩分	1.7(1.5)		2.2(1.9)		2.9(2.3)		1.6(1.2)		1.7(1.4)		0.7(0.7)	

- ★ 子どもたちが読めるようにすべて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。



2026年 4月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	20		21		22		23		24	おたんじょうかい	25	
おやつ	むぎちや・しおせんべい		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・ばなな		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ちゅうかあんかけごはん		かれーうどん	
副食	あじのかれーふうみやき やさしいため みそしる	あじ、かれーこ、 こむぎこ、あぶら ／きやべつ、もやし、 にんじん、 びーまん、つなあ ぶらづけ、ごまあ ぶら／かぼちゃ、 ねぎ、あぶらあげ ／しよぼん、ぶ りんえる	ぼーくびーんず はるさめさらだ むぎちや おれんじ (3～5さい)	かんそうだいず、 ぶたもも、じゃがい も、たまねぎ、 にんじん、あぶ ら、ばたー、とま とかん、ばせりこ ／はるさめ、は む、もやし、きゅ うり、こーん、ごま あぶら／あおな ふりかけ	しょうふうやき ひじきとさつまいものいりに みそしる	とりひきにも、も めんどうふ、たまね ぎ、かたくりこ、あ ぶら、ごま／ひじ き、さつまいも、 にんじん、あぶら あげ、あぶら／ なめこ、だいこ ん、ねぎ	たらのぼんこやき ぶろっこりーのさんしよくさらだ みそしる ばなな (3～5さい)	たら、ばんこ、こ なちーず、ぼ たー、ばせり／ぶ ろっこりー、にん じん、こーん、あ ぶら／もめんどう ふ、きやべつ、あ ぶらあげ	ぶたばら、はくさ い、ねぎ、たけの こみずけ、にんじ ん、しいたけ、 しよが、にんに く、ごまあぶら、 かたくりこ／ま ろろに、つなみず に、きゅうり、こー ん／もめんどう ふ、ねぎ、かつ わかめ／くらっ かー、ほいつぶ りーむ、ほいんか ん、みかんかん	むぎちや とまと みかんかん	ほしうどん、とりも も、にんじん、た まねぎ、ごまつ な、かれーるう、 かたくりこ	
エネルギー	323(406)		433(519)		316(468)		343(467)		582(501)		356(324)	
たんぱく質	19.2(17.1)		22.6(21.3)		18.5(19.9)		19.9(20.1)		18.0(15.7)		15.2(13.3)	
脂質	15.5(11.6)		15.9(14.6)		13.1(14.8)		11.5(11.7)		27.2(22.7)		8.2(8.5)	
塩分	1.4(1.1)		1.2(1.0)		1.3(1.1)		1.2(1.0)		1.1(0.9)		2.5(1.9)	
	27		28		29	しょうわのひ	30					
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・ばなな	あじ、うめほし、 あぶら／きりほし だいこん、きゅう り、にんじん、 こーん、つなあぶ らづけ、あぶら、 すりごま／もめん どうふ、じゃがい も、かつわか め、あぶらあげ、 こねぎ／こむぎ こ、きやべつ、あ おりの、かつおぶ し、あぶら				
主食	ごはん		ごはん				ごはん					
副食	ぶたにくとやさいかれーいため べいどぼと きのごすーぶ	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／ じゃがいも、あぶ ら／えのきたけ、 しめじ、ペーこ ん、こねぎ／こん がつくだに	さけのうめみそやき ほうれんそうのおかかあえ みそしる	さけ、うめほし、 あぶら／ほうれ んそう、もやし、 にんじん、かつお ぶし、ごまあぶら ／さつまいも、ね ぎ、かつわかめ ／しよぼん、 まーがりん、きな こ			あじのうめてりやき きりほしだいこんのさらだ みそしる ばなな (3～5さい)					
おやつ	ぎゅうにゅう こんぶにおにぎり		ぎゅうにゅう きなこトースト				ぎゅうにゅう おこのみやき					
エネルギー	376(451)		305(461)				351(442)					
たんぱく質	15.8(14.5)		18.4(19.2)				20.1(19.7)					
脂質	17.9(13.4)		12.4(13.8)				16.5(15.3)					
塩分	1.2(1.0)		2.0(1.6)				1.4(1.1)					



完全給食(行事食)について

お誕生会・麺の日など、全園児が完全給食の日を太枠でかこんでいます。

完全給食の日は、3・4・5才児も主食が提供されますので、箸やフォークとおしぼりを持って登園してください。



3・4・5歳児の持参する白ごはんについて

ご飯の量は100g程度が理想量ですが、お子さんが食べられる量を持参してください。

園では年間を通して温飯器を使用し、食中毒の予防に努め、温かいご飯を提供できるようにしています。お弁当箱は高温での保管に耐えられるアルマイト製のものを使用してください。

- ★ 子どもたちが読めるようにすべて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。

