

2026年 6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		5		6	おやこえんそく
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ	さば、しょうが／びーまん、たまねぎ、にんじん、びーまん、ごまあぶら／きぬごしどうふ、たまねぎ、かつわかめ／くるごま	ぎゅうにゅう・しおせんべい	ぶたかたろーす、かれーこ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら／はるさめ、もやし、きゅうり、みかんかん、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、しめじ、かつわかめ／しよぼん、くりむごーん、とけるちーず	ぎゅうにゅう・くつきー	とりひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、ねぎ、かたくりこ、しょうが／ごまつな、にんじん、つなあぶらづけ、すりごま／だいいこん、なめこ、ねぎ、あぶらふ／ほっとけーきみつす、まーがりん、ばいんかん	ぎゅうにゅう・ばなな	あかうお、しょうが／おから、ぶろつこーり、はむ／もめんどうふ、きゃべつ、えのきたけ／まかに、きなこ	むぎちや・どうぶつびすけつと	ぶたかたろーす、にんじん、びーまん、あぶら、にんにく、しょうが／かぼちゃ、とけるちーず／もやし、かつわかめ、あぶらふ／たまねぎ、ペーこん	6	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
副食	さばのみそてりやき びーまんそてー すましじる おれんじ (3~5さい)		かれーふうみにくじゃが はるさめとみかんのすのもの みそしる		とうふいりとりつくね ごまつなごまあえ みそしる		あかうおのにざかな おからさらだ みそしる ばなな (3~5さい)		かぼちゃのちーずやき みそしる		おべんとうのひ 	
おやつ	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり		ぎゅうにゅう くりむごーんとーすと		ぎゅうにゅう ばいんけーき		ぎゅうにゅう まかにきなこ		ぎゅうにゅう けちやつがらいますのおにぎり			
エネルギー	369(482)		367(485)		342(498)		356(441)		404(492)			
たんぱく質	18.1(18.9)		17.8(18.5)		16.8(17.7)		22.5(21.1)		17.3(15.8)			
脂質	14.7(14.7)		16.7(15.8)		14.5(16.3)		13.4(12.7)		19.6(15.5)			
塩分	1.4(1.1)	2.0(1.7)	1.4(1.1)	1.1(1.0)	1.6(1.2)							
	8		9		10	めんのひ	11		12		13	
おやつ	ぎゅうにゅう・のりしおせんべい	さけ、ばんこ、あぶら／じゃがいも、にんじん、びーまん、ペーこん、ごまあぶら／もめんどうふ、きゃべつ、こねぎ／しおこんぶ	ぎゅうにゅう・おれんじ	とりもにく、にんにく、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、びーまん、あぶら、ほーるとまと／ひじき、きゅうり、にんじん、ごーんかん、つなあぶらづけ／れたす、ペーこん、にんじん／しよぼん、おりぶおいる、こなちーず	ぎゅうにゅう・びすこ	ほしうどん、ごまあぶら、ぶたひきにく、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごーんかん、あぶら、かたくりこ／きゅうり、だいいこん、にんじん／ふ、ばたー	ぎゅうにゅう・ばなな	あじ、こむぎこ、ばたー、ばせりこ／きゃべつ、にんじん、はむ、ごーんかん、おりぶおいる／もめんどうふ、えのきたけ、ねぎ、かつわかめ／あおのり、ごま、ごまあぶら	むぎちや・ぼたぼたやき	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、あぶら、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、こねぎ、あぶらあげ、かつわかめ／ごーんふれーく、ましゆまろ、ばたー	ぎゅうにゅう・やきがし	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、おりぶおいる、なほりたんそーす、こなちーず、ばせりこ
主食	ごはん		ごはん		じゃーじゃーうどん やさしいすていっく むぎちや みにせりー		あじのむにえる きゃべつとはむのさらだ みそしる ばなな (3~5さい)		しょうふうやき みそしる		すばげいていなほりたん ぎゅうにゅう とまと ばいんかん	
副食	さけのわふうばんこやき じゃがいものきんぴら みそしる		とりにくのとまとに ひじきのまよどれさらだ れたすのすーぶ おれんじ (3~5さい)		ぎゅうにゅう ふのらすく		ぎゅうにゅう あおのりとごまあぶらのおにぎり		ぎゅうにゅう こーんふれーくのましゆまろばー		ぎゅうにゅう やきがし	
おやつ	ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう おりぶおいるとこなちーずのとーすと		ぎゅうにゅう ふのらすく		あおのりとごまあぶらのおにぎり		こーんふれーくのましゆまろばー		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	349(476)		350(446)		428(393)		335(462)		323(433)		512(466)	
たんぱく質	20.1(20.3)		15.5(16.2)		16.0(14.5)		18.9(19.2)		15.4(14.4)		19.9(17.6)	
脂質	13.6(13.0)		21.7(19.4)		17.2(15.8)		13.1(13.1)		16.2(13.8)		19.0(16.6)	
塩分	1.2(1.0)	1.6(1.3)	2.6(2.0)	1.2(1.0)	1.5(1.4)	0.9(0.8)						
	15		16		17		18		19	おたんじょうかい	20	
おやつ	むぎちや・しおせんべい	たら、かたくりこ、あぶら、たまねぎ、にんじん、びーまん、しょうが、にんにく、あぶら、かたくりこ／じゃがいも、ばたー、ばせりこ／はるさめ、きゃべつ、ペーこん、ねぎ／ゆかり、ちーず	ぎゅうにゅう・おれんじ	ぶたばら、だいいこん、にんじん、ごぼう、いたこん、にやく、あぶら／まかに、はむ、にんじん、きゅうり、ごーんかん／きぬごしどうふ、こねぎ、かつわかめ／ぼつごーん	むぎちや・くつきー	もめんどうふ、とうにゅう、こめこ、ぶたひきにく、にんじん、たまねぎ、あぶら、とけるちーず、ばんこ／きりほしたいこん、きゅうり、つなみず、すりごま／なめこ、こねぎ、あぶらあげ／こむぎこ、ペーきんくぼうだー	ぎゅうにゅう・ばなな	さば、たまねぎ、しょうが／ひじき、かんそうたいす、にんじん、あぶらあげ、びーまん、あぶら／なす、えのきたけ、こねぎ／にんじん、ごま	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと	さけふれーく、きゅうり、ごま、にんじん、さやえんどう、でんぶ／とりもにく、にんにく、かれーこ／ぶろつこーり、ごーんかん、あぶら／もめんどうふ、かつわかめ、ねぎ／かてんこ、ぶどうじゆーす、かてん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・やきがし	はしょうどん、とりもにく、にんじん、たまねぎ、ごまつな、かれーるう、かたくりこ
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
副食	たらのあまずあんかけ こふきいも (ばたー) はるさめすーぶ		ぶたにくとこんさいのみそに まかにさらだ すましじる おれんじ (3~5さい)		とうふのみーとぐらたん きりほしたいこんのさらだ みそしる		さばとたまねぎのみそに ひじきとだいいこんのいりに みそしる ばなな (3~5さい)		とりにくのかれーふうみやき ぶろつこーりのそてー すましじる めろん		かれーうどん ぎゅうにゅう とまと みかんかん	
おやつ	ぎゅうにゅう ゆかりちーずおにぎり		ぎゅうにゅう ぼつごーん (こんそめ)		ぎゅうにゅう ことうむしばん		ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり		むぎちや あじさいせりー		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	348(437)		381(469)		415(471)		383(496)		417(385)		479(412)	
たんぱく質	16.4(15.3)		14.8(15.5)		20.8(17.6)		19.2(19.4)		22.0(18.1)		18.4(15.6)	
脂質	10.8(8.8)		24.9(22.1)		17.9(15.4)		15.8(15.0)		7.8(8.5)		17.2(14.8)	
塩分	1.5(1.2)	1.3(1.0)	1.5(1.1)	1.6(1.2)	1.3(1.1)	3.0(2.3)						

- ★ 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。




2026年 6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
	22		23		24	引き渡し訓練	25		26		27	
おやつ	ぎゅうにゅう・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		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		みそくりーむすばげてい	
副食	あじのかおりやき ませどあんさらだ けんちんじる	あじ、にんにく、かたくりこ、あぶらノじやがいも、にんじん、きゅうり、ちーず、はむノとりももにく、もめんどうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら	にくどうふ かぼちゃのみるくに みそしる おれんじ (3~5さい)	ぶたひきにく、あぶら、もめんどうふ、たまねぎ、ねぎ、しょうがノかぼちゃノきやべつ、にんじん、こねぎ、あぶらあげノしよばん、とけるちーず	ぶたかたろーす、たまねぎ、しょうが、にんにく、あぶら、ごまノすばげてい、おりーぶ		さけのさいきょうやき ほうれんそうのしらあえ みそしる ばなな (3~5さい)	さけ、ごまあぶらノほうれんそう、にんじん、もめんどうふ、すりごまノじやがいも、しめじ、あぶらあげノかつおぶし、こなちーず	ろーすとちきん きゃべつノペーこんどれっしんぐ わかめいりこーんすーぶ		とまと むぎちや ももかん	すばげてい、ぼたー、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ペーこん、にんにく、おりーぶおいる、ぎゅうにゅう、とけるちーず、ばせりこ
おやつ	じょあますかつと ばりばりぼてと		ぎゅうにゅう ちーずとーすと		みず (長期保存) きらきらほしのぼふ (在庫)		ぎゅうにゅう こなちーずかつおぶしのおにぎり		ぎゅうにゅう しよーとぶれっと		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	336(464)		369(471)		373(491)		367(475)		360(427)		475(400)	
たんぱく質	23.4(23.7)		20.3(20.5)		8.9(11.9)		21.7(21.2)		15.6(13.8)		16.9(14.3)	
脂質	16.3(15.1)		17.3(16.5)		30.9(25.9)		13.4(12.8)		20.8(15.9)		17.2(14.6)	
塩分	1.1(1.0)		1.8(1.5)		1.5(1.2)		1.6(1.3)		1.4(1.2)		1.5(1.2)	

	29	食材料名	30	食材料名
おやつ	むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ	
主食	ごはん		ごはん	
副食	たらノぼんごやき きゅうりとささみのごまさらだ とまとすーぶ	たら、ばんご、こなちーず、ぼたー、ばせりノとりささみ、もやし、きゅうり、こーんかん、ごまあぶらノとまとかん、じやがいも、たまねぎ、こねぎ、ぼたーノこんぶつくだに	とうふのうまに ぶろっこりーのしおこんぶあえ ふのすましじる おれんじ (3~5さい)	もめんどうふ、ぶたかたろーす、きゃべつ、にんじん、ねぎ、ごまあぶら、かたくりこノぶろっこりー、しおこんぶ、ごまあぶら、すりごまノふ、えのきたけ、かつわかめノしよばん、つなあぶらづけ、たまねぎ、とけるちーず
おやつ	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり		ぎゅうにゅう つなまよとーすと	
エネルギー	313(416)		328(434)	
たんぱく質	20.7(18.6)		20.8(20.4)	
脂質	9.2(7.5)		18.8(17.3)	
塩分	1.2(1.0)		1.3(1.1)	





人気メニューの紹介

《クリームコアントースト》

★材料(食パン1枚分)
食パン6枚切り 1枚
クリームコーン 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1/2
ピザ用チーズ 大さじ1

★作り方
①食パンは4等分に切る。
②クリームコーン・マヨネーズを混ぜ合わせる。
③①に②を塗り、ピザ用チーズをのせる。
④③をトースターで焼き色がつくまで焼く。

《オリーブオイルと粉チーズのトースト》

★材料(食パン1枚分)
食パン6枚切り 1枚
オリーブオイル 大さじ1/2
粉チーズ 適量

★作り方
①食パンは4等分に切る。
②①にオリーブオイルを塗る。
③②に粉チーズをふりかける。
④③をトースターで焼き色がつくまで焼く。

《ツナマヨトースト》

★材料(食パン1枚分)
食パン6枚切り 1枚
ツナ油漬け 大さじ1
玉葱みじん切り 大さじ1/2
マヨネーズ 小さじ1
ピザ用チーズ 大さじ1

★作り方
①食パンは4等分に切る。
②ツナ油漬け・玉ねぎのみじん切り・マヨネーズ・ピザ用チーズを混ぜ合わせる。
③①に②をのせ、塗り広げる。

※保育園の給食(午後のおやつ)では、一人当たり:食パン(6枚切り)を1/4等分したものを提供しています!

- ★ 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。

