

2026年 7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	
おやつ					むぎちや・ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう・くつきー		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		すばげていなぼりたん	
副食					ぶたにくのしょうがやき きやべつとわかめのごますあえ みそしる	ぶたかたろーす、 たまねぎ、しょう が、あぶら／きや べつ、かつとわか め、みかんかん、 ごま／もめんどう ふ、だいごん、な めこ、ねぎ／ほつ とけーきみつづ す、ばなな、お りーぶおいる	さばのおろしに ひじきとだいずのいりに みそしる	さば、しょうが、だ いごん／ひじき、 かんそうだいず、 にんじん、あぶら あげ、びーまん、 あぶら／あぶら	とりむねにくのみそつけやき おからさらだ みそしる	とりむねにく、すり ごま、あぶら、か たくりこ／おか ら、ぶろつこりー、 はむ／もめんどう ふ、もやし、にん じん、かつとわか め／ゆかり	ぎゅうにゅう とまと ばいんかん	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 ぼりたんそーす、 こなちーす、ばせ りこ
おやつ					ぎゅうにゅう ばななくつきー		ぎゅうにゅう おこのみやき		ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー					343(458)		327(472)		382(512)		512(466)	
たんぱく質					16.6(16.2)		20.4(20.1)		20.2(20.1)		19.9(17.6)	
脂 質					18.1(16.2)		18.7(19.2)		19.2(17.5)		19.0(16.6)	
塩 分					1.0(1.0)		1.4(1.1)		1.3(1.1)		0.9(0.8)	
	6		7	おたんじょうかい	8		9		10		11	
おやつ	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		むぎちや・くつきー		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		かれーばたーごーんごはん		ごはん		ごはん		ごはん		みそうどん	
副食	あじのうめてりやき だいごんとぶたにくのいために みそしる おれんじ (3～5さい)	あじ、うめほし、 あぶら／ぶたか たろーす、だいご ん、にんじん、ね ぎ、いたごんにや く、しょうが、あ ぶら／あぶらあげ、 ごまつな、もやし ／にんじん、まー がりん	きゅうりのあさづけ そうめんすーぶ みにせりー	こーんかん、か れーご、ばたー、 ばせりこ、にんじ ん／とりももに く、にんにく、し ょうが、こーんふ れーく／きゅう り、しおこんぶ、 ほしそめん、は む、たまねぎ、に んじん、こねぎ、 くらつかー、ほい つぶくりーむ、ば いんかん、みかん かん	いりどうふ わかめともやしのすのもの みそしる	もめんどうふ、つ なあぶらづけ、に んじん、たまね ぎ、ひじき、ほし しいたけ、あぶ ら、かたくりこ、 もやし、かつとわ かめ、ごま／あぶ らあげ、じゃがい も、ねぎ／さつま いも、こなかんで ん、とうにゅう	あかうおのにざかな じゃがいもとひきにのにも みそしる ばなな (3～5さい)	あかうお、しょう が／ぶたひきに く、じゃがいも、に んじん、たまね ぎ、しらたき、あ ぶら／ごまつな、 もめんどうふ、あ ぶらあげ／いな りのかわ	ぼーくびーんず まかるにとべーごんのさらだ むぎちや	かんそうだいず、 ぶたかたろーす、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 あぶら、ばたー、 かつとまとかん、 ばせりこ／ま かろに、べーご ん、きゅうり、こ ーんかん、ちーす、 おりーぶおいる、 ほつとけーきみつ くす、ばたー	ぎゅうにゅう とまと みかんかん	ほしうどん、とり ももにく、にんじ ん、きやべつ、ね ぎ
おやつ	ぎゅうにゅう さとうしょうゆとーすと		ぎゅうにゅう りつつのふる一つかなつ		ぎゅうにゅう さつまいものようかん		ぎゅうにゅう おいなりさん		ぎゅうにゅう こーんむしばん		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	313(427)		606(477)		333(484)		352(452)		399(497)		449(387)	
たんぱく質	20.0(20.0)		19.8(14.7)		15.2(16.6)		21.0(19.7)		17.4(16.1)		18.9(15.3)	
脂 質	15.2(14.5)		21.2(16.1)		13.8(14.1)		13.2(12.3)		17.7(16.4)		16.5(13.7)	
塩 分	1.7(1.4)		2.2(1.6)		1.8(1.4)		1.3(0.9)		0.9(0.7)		2.5(1.9)	
	13		14		15		16		17		18	なつまつり
おやつ	むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・くつきー		ぎゅうにゅう・たべつこどうぶつ		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		みーとすばげてい	
副食	さけのさいきょうやき じゃがいものきんぴら けんちんじ	さけ、ごまあぶ ら／じゃがいも、に んじん、びーま ん、はむ、あぶ ら／とりももに く、もめんどう ふ、だいごん、 にんじん、ごば う、ねぎ、ごま あぶら／べん ね、おりーぶお いる、みーとそ ーす、こなちー す、ばせりこ	かぼちゃのちーずやき みそしる おれんじ (3～5さい)	もめんどうふ、ぶ たかたろーす、 きやべつ、ねぎ、 にんじん、ごま あぶら、かたくり こ／かぼちゃ、ば たー、こーんか ん、とけるちー す、ばせりこ／あ ぶらあげ、だいご ん、なめこ、こ ねぎ／しくぼん、 こなちーす、か れーご	ぼとふ かれーふうみやきびーふん ふりかけ	とりももにく、き やべつ、じゃがい も、たまねぎ、だ いごん、にんじ ん、しめじ／びー ふん、ぶたかた ろーす、たまね ぎ、にんじん、も やし、あぶら、か れーご／ほつと けーきみつづす、 しらたまこ、と けるちーす	たらのごもくところみに ごまつなとこーんのあえもの みそしる	たら、ごまぎこ、 あぶら、びーま ん、たまねぎ、に んじん、かたくり こ／ごまつな、も やし、にんじん、 はむ、こーんかん、 もめんどうふ、あ ぶらあげ、だいご ん、ねぎ、／さけ ふれーく	ちきんかれー むぎちや ばなな (3～5さい)	とりももにく、じゃ がいも、にんじ ん、たまねぎ、あ ぶら、すきもみる く、かれーるこ、 きりぼしだいご ん、きゅうり、し おこんぶ、つな あぶらづけ、れ ももんじ、ごま あぶら、すりご ま／よーぐると、 ぶるべりーそー す	とまと むぎちや ももかん	すばげてい、ぶ たひきにく、たま ねぎ、にんじん、 みーとそーす、 こなちーす、ば せりこ
おやつ	ぎゅうにゅう べんねみーと		ぎゅうにゅう かれーまよとーすと		ぎゅうにゅう ぼんでけーじょ		ぎゅうにゅう さけおにぎり		むぎちや ぶるべりーよーぐると			
エネルギー	373(458)		353(452)		382(481)		339(478)		351(461)			
たんぱく質	24.1(21.6)		18.6(18.7)		17.5(16.6)		20.4(20.3)		15.7(16.9)			
脂 質	18.1(14.5)		17.4(16.0)		15.7(14.9)		13.4(13.5)		17.2(16.1)			
塩 分	1.5(1.3)		1.5(1.2)		1.7(1.3)		1.5(1.2)		1.2(1.0)			

- ★ 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・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 7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																					
	20		うみのひ	21			22			23		めんのひ	24			25																							
おやつ				むぎちゃ・のりしおせんべい						ぎゅうにゅう・びすこ						むぎちゃ・ぼたぼたやき						ぎゅうにゅう・ばなな						ぎゅうにゅう・やきかし											
主食				ごはん						ごはん						ごはん						ごはん						とりうどん											
副食				あじのかれーふうみやき きりぼしなぼりたん みそしる						あじのかれーこ、こむぎこ、あぶら／きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、びーまん、はむ、おりーぶおひる／もめんどうふ、あぶらあげ、ねぎ、かつとわかめ／たきこみわかめ						ひじきのまよどれさらだ すましじる						きゅうりとささみのごまさらだ むぎちゃ すいか						あかうおのてりやき ぶたにくとこんぶのいために みそしる ばなな（3～5さい）						あかうお、あぶら／ぶたかたろーす、かんそうだいず、きざみこんぶ、にんじん、しらたき、しょうが、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、ごまつな／かつおぶし、ごま、ごまあぶら			ぎゅうにゅう やきかし		
おやつ				ぎゅうにゅう わかめおにぎり						じょあ　ますかつと きらきらほしのばふ						ぎゅうにゅう きなこーすと						ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり						ぎゅうにゅう やきかし											
エネルギー				319(411)						322(487)						516(413)						393(504)						425(383)											
たんぱく質	19.2(17.2)			17.0(19.7)			24.5(18.0)			23.9(23.0)			19.2(16.2)																										
脂　質	11.9(9.2)			12.3(14.0)			18.2(14.0)			17.7(16.4)			12.1(11.3)																										
塩　分	1.7(1.4)			1.6(1.3)			1.8(1.5)			1.7(1.3)			2.5(2.0)																										
	27			28			29			30			31		4・5さい　くつきんぐ																								
おやつ	むぎちゃ・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		むぎちゃ・どうぶつびすけつと		ぎゅうにゅう・ばなな		もめんどうふ、ぶたひきにく、ねぎ、なす、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／ごまつな、もやし、にんじん、こーんかん、かつおぶし／かぼちゃ、ねぎ、あぶらあげ／まかるに、きなこ／ばなな・みかんかん・ももかん・ばいんかん・さいだー・めんとす																										
主食	ごはん		ごはん				ごはん		ごはん		ごはん		ごはん																										
副食	さばのけちやつがやき きやべつのごまあえ みそしる		とりにくのおこうじやき ぶろっこりーのさっぱりさらだ とうにゅうすーぶ おれんじ（3～5さい）				とうふとぶたにくのみそいため ほうれんそうのしおなむる みそしる		さけのごまてりやき はるさめのねぎしおいため みそしる		さけ、あぶら、ごま／ぶたももにく、もやし、にんじん、はるさめ、ごまあぶら、かたくりこ／ほうれんそう、もやし、ごま、あぶら／あぶらあげ、だいこん、なめこ、ねぎ／とうもろこし		まーぼーなすとうふ ごまつなのおかかあえ みそしる ばなな（3～5さい）																										
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう しゅがーぱたーとーすと				ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし		ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり		ぎゅうにゅう まかろにきなこ																												
エネルギー	382(466)		325(431)				322(463)		372(462)		357(471)																												
たんぱく質	17.2(15.7)		23.1(21.6)		19.3(19.2)		23.0(20.0)		19.7(19.9)																														
脂　質	15.3(11.6)		13.5(13.3)		18.7(19.6)		15.7(12.2)		15.6(14.9)																														
塩　分	1.8(1.4)		1.1(0.9)		1.2(0.9)		1.7(1.3)		1.5(1.1)																														
おやつ																																							
主食																																							
副食																																							
おやつ																																							
エネルギー																																							
たんぱく質																																							
脂　質																																							
塩　分																																							



人気メニューの紹介

★材料
(子ども3人分＝大人2人分)
あじ 40g×3切れ
梅干し(種抜き) 1個
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1
油 小さじ1

漬けたれ

《あじの梅照り焼き》

★作り方
①梅干しをみじん切りにする。
②漬けたれの材料を混ぜ合わせる。
③①と②を混ぜ合わせる。
④③にあじを漬ける。
⑤天板に④を並べ、表面に油を塗り、グリルで焼く。

※どちらのメニューも他の魚(鮭・さばなど)で作っても美味しく召し上がれます！

《あじのカレー風味焼き》

★材料
(子ども3人分＝大人2人分)
あじ 40g×3切れ
塩 一つまみ
カレー粉 一つまみ
小麦粉 適量
油 小さじ1

★作り方
①あじに塩・カレー粉で下味をつける。
②①に小麦粉をまぶす。
③熱したフライパンに油をひき、②を焼く。
焼き色がついたら裏返し、両面を焼く。
※油のかわりにバターを使用しても美味しく召し上がれます！



人気メニューの紹介

《あじの梅照り焼き》

★材料

(子ども3人分＝大人2人分)

あじ 40g×3切れ
梅干し(種抜き) 1個
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1
油 小さじ1

★作り方

- ①梅干しをみじん切りにする。
- ②漬けだれの材料を混ぜ合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④③にあじを漬ける。
- ⑤天板に④を並べ、表面に油を塗り、グリルで焼く。

※どちらのメニューも他の魚(鮭・さばなど)で作っても美味しく召し上がれます！

《あじのカレー風味焼き》

★作り方

- ①あじに塩・カレー粉で下味をつける。
 - ②①に小麦粉をまぶす。
 - ③熱したフライパンに油をひき、②を焼く。焼き色がついたら裏返し、両面を焼く。
- ※油のかわりにバターを使用し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・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。

