

わくやほいくえん

★ 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 8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
	17		18		19		20		21	おたんじょうかい	22	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・のりしおせべい		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		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		とろうどん	
副食	たらのぼんこやき じゃがいものきんぴら みそしる おれんじ (3～5さい)	たら、ぼんこ、こ なちーず、ば たー、ぼせり/ じゃがいも、にん じん、びーまん、 はむ、あぶら、ご まあぶら／きぬご しどうふ、あぶら あげ、なめこ、こ ねぎ	とりにくのけちやつぷに きゅうりのゆかりあえ すましじる	とりもにく、かた くりこ、あぶら、た まねぎ、にんじ ん、びーまん、し めじ、あぶら、か たくりこ／きゅう り、しそふりかけ ／やきふ、きぬご しどうふ、かつわ かめ、ねぎ／しよ くばん、ばたー	とりひきにく、もめ んどうふ、たまね ぎ、おろししょう が、あぶら／は む、もやし、にん じん、こまつな、 ごまあぶら／あ ぶらあげ、かほ ちや、こねぎ／ ほっとけーきみつ くす、かるびす	とりひきにく、もめ んどうふ、たまね ぎ、おろししょう が、あぶら／は む、もやし、にん じん、こまつな、 ごまあぶら／あ ぶらあげ、かほ ちや、こねぎ／ ほっとけーきみつ くす、かるびす	あじのまりね てりやきぽてと みそしる ばなな (3～5さい)	あじ、かたくりこ、 あぶら、たまね ぎ、きゅうり、にん じん／じゃがい も、かたくりこ、あ ぶら／もめんどう ふ、えのきたけ、 かつわかめ／も ちごめ、きなこ	きりほしだいこんのつなまよさらだ れたすのすーぷ みにせりー	とりもにく、たま ねぎ、かほちや、 なす、にんじん、 あぶら、すきむみ るく、かれーろう ／きりほしだいこ ん、きゅうり、つな みず、すりごま ／れたす、ペー こん、にんじん／ よーぐると、こー んぶれーく、いち ごじゃむ、ほいつ ぶくりーむ	とろうどん とまと ぎゅうにゅう ばいんかん	ほしうどん、とりも にく、にんじ ん、たまねぎ、こ まつな
おやつ	ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう しよくばんのきやらめらすく		ぎゅうにゅう かるびすむしばん		ぎゅうにゅう きなこおはぎ		むぎちや よーぐるとばふえ		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	372(488)		381(457)		387(524)		391(498)		540(451)		461(406)	
たんぱく質	20.4(20.6)		18.4(16.5)		21.6(21.4)		19.5(19.4)		19.2(14.9)		20.3(16.8)	
脂質	12.4(12.5)		20.9(16.3)		16.3(16.0)		12.3(12.3)		15.2(13.9)		12.3(11.4)	
塩分	1.7(1.5)		1.6(1.3)		1.2(1.0)		1.2(0.9)		2.5(1.7)		3.0(2.3)	
	24		25		26	めんのひ	27		28		29	
おやつ	むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・びすこ		むぎちや・ほたばたやき		ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		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		ひやしにくみそうどん		ごはん		ごはん		みーとすばげてい	
副食	とうふのはんぱーぐ こふきいも とうにゅうすーぷ	たまねぎ、ひじ き、もめんどう ふ、つなあぶらづ け、すきむみる く、ぼんこ、あぶ ら、おりーぶおい る／じゃがいも、 ばたー、ぼせりこ ／きやべつ、にん じん、ペーこん、 とうにゅう、かた くりこ	ほっけのしおやき はるさめとびーまんのほそぎりいため けんちんじる	ほっけ／ぶたも にく、びーまん、 にんじん、はるさ め、あぶら、かた くりこ／とりもも にく、だいこん、に んじん、ごぼろ、 ねぎ、ごまあぶら ／ほっとけーき みつす、きぬご しどうふ、ここあ、 とうにゅう、あぶら	かほちやとれんこんのさらだ むぎちや すいか	ほしうどん、ぶた ひきにく、たまね ぎ、にんじん、 こーんかん、ほし しいたけ、ごまあ ぶら、おろししょう が／かほちや、お りーぶおい、れ んこん (みず に)、ペーこん、 おりーぶおい、 おろしにんにく	さけのむにえる きりほしなぼりたん みそしる	さけ、こめこ、ば たー／きりほし だいこん、にんじ ん、たまねぎ、 びーまん、はむ、 おりーぶおい る／もめんどうふ、 あぶらあげ、じゃ がいも、なす、ね ぎ／しよくばん、 すりごま	とりにくのてりつけ ほうれんそうのしらあえ みそしる ばなな (3～5さい)	とりもにく、かた くりこ、あぶら、お ろししょうが、か たくりこ／ほうれ んそう、にんじ ん、もめんどう ふ、すりごま／だ いこん、なめこ、 こねぎ／かつお ぶし、こなちーず	とまと むぎちや ももかん	すばげてい、お りーぶおい、ぶ たひきにく、たま ねぎ、にんじん、 おろしにんにく、 あぶら、みーと そーす、ぼせりこ
おやつ	じよあますかつと ばりばりぽてと		ぎゅうにゅう とうふのここあけーき		ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし		ぎゅうにゅう すりごまーすと		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 やきがし	
エネルギー	348(432)		382(536)		519(403)		321(460)		413(505)		468(433)	
たんぱく質	18.7(17.8)		22.9(23.0)		18.8(13.7)		20.8(20.3)		20.1(19.7)		18.4(16.5)	
脂質	15.2(11.4)		14.7(15.8)		18.5(13.8)		14.3(14.6)		19.3(16.9)		15.9(14.7)	
塩分	1.5(1.2)		1.1(0.9)		3.6(2.7)		1.5(1.3)		1.6(1.2)		0.9(0.9)	
	31											
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ	あかう、おろし しょうが、かたく りこ、あぶら／な す、ぶたかたろー す、びーまん、に んじん、あぶら、 すりごま／もめん どうふ、あぶらあ げ、だいこん、こ ねぎ／にんじ ん、ほっとけーき みつす、すきむ みるく、ペーきん ぐばうだー、ば たー										
主食	ごはん											
副食	あかうのおたつたやき なすとびーまんのごまみそいため みそしる おれんじ (3～5さい)											
おやつ	ぎゅうにゅう きやろつとけーき											
エネルギー	426(515)											
たんぱく質	25.1(23.5)											
脂質	20.0(17.6)											
塩分	1.6(1.3)											



人気メニューの紹介

《きりほしナポリタン》

★材料(子ども3人分＝大人2人分)

切干大根 30g
にんじん 30g
ピーマン 30g
ハム 15g
オリーブ油 小さじ1

ケチャップ 大さじ1・1/3
ウスターソース 小さじ1/3
砂糖 小さじ1/3
コンソメ 小さじ1/3

★作り方

- ①切干大根を洗い、水で戻す。柔らかくなったら軽く絞り食べやすい長さに切る。
- ②にんじん・ピーマン・ハムはせん切りにする。
- ③調味料を合せておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、①②を火の通りにくいものから順に炒める。
- ⑤火が通ったら③を加えてさっと炒めればできあがり。



- ★ 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。

