

2026年 9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		もめんどうふ、とりひきにく、こねぎ／ぶろっこりー、かつおぶし／れたす、ペーこん、にんじん／もちごめ、くろすりこま	2		とりもにく、まーまれーどじゃむ、かたくりこ／じゃがいも、にんじん、きゅうり、ちーず、はむ／こまつな、たまねぎ、えのきたけ、かつわかめ／ほつとけきみつくす、かたくりこ、ばたー	3		たら、かたくりこ、あぶら、びーまん、たまねぎ、にんじん、コーんかん、かたくりこ／かぼちゃ／もめんどうふ、なめこ、こねぎ／しよくばん、ばたー	4		ぶたひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、ばんこ、なつめく、あぶら、おりーぶおいる、ばせりこ／ほうれんそう、もやし、にんじん、ごまあぶら、ごま／くりーむコーんかん、コーんかん、あぶら、とうゆう、かたくりこ、ばせり	5		ほしうどん、とりもにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、かれーるう、かたくりこ
おやつ				ぎゅうにゅう・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			むぎちゃ・はーべすと			ぎゅうにゅう・やきがし		
主食				ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			かれーうどん		
副食				とうふのにくみそやき ぶろっこりーのおかかあえ れたすのすーぷ			とりにくのまーまれーどやき ませどあんさらだ みそしる			たらのごもくところみに かぼちゃのあまに みそしる ばなな（3～5さい）			みーとろーふ ほうれんそうのしおなむる コーんくりーむすーぷ			ぎゅうにゅう とまと みかんかん		
おやつ				ぎゅうにゅう ごまおはぎ			ぎゅうにゅう しよーとぶれつど			ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと			ぎゅうにゅう ごへいもち			ぎゅうにゅう やきがし		
エネルギー				357(484)			338(493)			331(446)			424(507)			478(414)		
たんぱく質				19.8(19.8)			18.4(18.9)			17.8(18.5)			18.1(16.5)			19.0(16.0)		
脂質			17.1(15.7)		16.7(17.3)		11.6(12.1)		18.9(14.8)		18.1(15.5)							
塩分			1.2(1.1)		1.6(1.3)		1.4(1.3)		1.6(1.3)		2.9(2.2)							
	7		ほっけ、しょうが／にんじん、たまねぎ、ぶたばら、ごまあぶら、びーまん／きやべつ、ねぎ、かつわかめ／ゆかり、ちーず	8		とりもにく、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、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ／きゅうり、しおこんぶ／きぬこしどうふ、かつわかめ、ねぎ／しよくばん、いちごじゃむ	9		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／じゃがいも、こまつな／こむぎこ、きやべつ、あおのり、かつおぶし	10		ぶたもも、たまねぎ、なす、にんじん、あぶら、はやしる／じゃがいも／こんぶのつくだに	11 おたんじょうかい		さけ、ばたー、にんにく、ごま／とりひきにく、もめんどうふ、ばんこ、かたくりこ、しょうが、あぶら、かたくりこ、にんじん／ひじき、きゅうり、コーんかん、つなあぶらづけ／ふ、えのきたけ、かつわかめ／りつつ、ほいつぶくりーむ、ばいんかん、みかんかん	12		すばげてい、おりーぶおいる、ぶたばら、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、ばせりこ
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ			ぎゅうにゅう・しおせんべい			ぎゅうにゅう・ばなな			むぎちゃ・たべっこどうぶつ			むぎちゃ・ほたばたやき			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			ぶたにくとたまねぎのすまげてい		
副食	ほっけのてりやき やきびーふん みそしる おれんじ（3～5さい）			とりにくとやさいのあまず きゅうりとしおこんぶのかおりづけ わかめすーぷ			あじのかれーふうみやき やさしいため みそしる ばなな（3～5さい）			はやしらいす べいくどぼと むぎちゃ			さけのにんにくばたーごはん わふうとうふはんぱーぐ ひじきのまよどれさらだ すましじる みにせりー			とまと むぎちゃ ももかん		
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 じゃむさんど			ぎゅうにゅう おこのみやき			ぎゅうにゅう こんぶおにぎり			むぎちゃ りつつのふる一つかなつぺ			ぎゅうにゅう やきがし		
エネルギー	352(458)			322(449)			317(428)			348(451)			507(429)			499(450)		
たんぱく質	17.6(17.7)			14.6(16.2)			17.9(17.9)			14.3(13.6)			18.7(14.1)			16.5(14.9)		
脂質	13.0(12.7)		16.4(15.1)		14.3(13.4)		13.5(11.0)		16.9(14.0)		21.9(18.3)							
塩分	1.5(1.2)		1.2(1.1)		1.0(0.8)		1.1(0.8)		2.6(2.0)		0.6(0.6)							
	14		あかうお、しょうが／ぶたばら、ごぼろ、れんこんみず、にんじん、さといもみず／もめんどうふ、あぶらあげ、こまつな、しめじ／にんじん、くろごま	15		もめんどうふ、とりひきにく、さつまいも、ひじき、しょうが、かたくりこ、あぶら／きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、つなあぶらづけ、すりごま／あぶらあげ、えのきたけ、かつわかめ、ねぎ／コーんぶれーく、ましゆまろ、ばたー	16 めんのひ		ほしうどん、とりひきにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、あぶら、ほうれんそう、ねぎ、とうにゅう、すりごま／ぶろっこりー、コーんかん、とけるちーず／しよくばん、こなちーず、かれーこ	17		さば、かたくりこ、あぶら／ほうれんそう、しめじ、ペーこん、ばたー／もめんどうふ、なす、たまねぎ／いなりのかわ	18		ぶたひきにく、かんそうだいず、にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、あぶら、ばたー、かれーこ、かれーるう、ばせりこ／はるさめ、はむ、きゅうり／こまつな、ねぎ、ごま／こむぎこ、ペーきんぐばうだー、こくとう	19		ほしうどん、あぶらあげ、とりもにく、にんじん、こまつな
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ			ぎゅうにゅう・のりしおせんべい			むぎちゃ・びすこ			ぎゅうにゅう・ばなな			むぎちゃ・はーべすと			ぎゅうにゅう・やきがし		
主食	ごはん			ごはん			とうにゅうすーぶのたんたんうどん			ごはん			ごはん			きつねうどん		
副食	あかうおのにざかな こんさいとぶたにくのもの みそしる おれんじ（3～5さい）			とうふのごもくやき きりほしだいこんのごまさらだ みそしる			ぶろっこりーのちーずやき むぎちゃ なし			さばのけちやつがやき ほうれんそうとしめじのそてー みそしる ばなな（3～5さい）			どらいかれー はるさめのまよどれさらだ こまつなのすーぷ			とまと むぎちゃ ばいんかん		
おやつ	ぎゅうにゅう にんじんごはんのおにぎり			ぎゅうにゅう コーんぶれーくのましゆまろばー			ぎゅうにゅう かれーまよとーすと			ぎゅうにゅう おいなりさん			ぎゅうにゅう こくとうむしばん			ぎゅうにゅう やきがし		
エネルギー	365(475)			372(492)			486(406)			399(496)			375(474)			446(416)		
たんぱく質	20.0(20.0)			17.0(17.8)			23.1(17.7)			20.4(19.6)			15.5(15.1)			17.2(15.9)		
脂質	13.7(13.2)		18.9(17.7)		17.6(13.9)		18.6(16.7)		16.5(13.4)		15.1(15.0)							
塩分	2.0(1.7)		1.4(1.2)		3.4(2.6)		1.4(1.1)		1.1(0.9)		2.9(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 9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
	21	けいろうのひ	22	こくみんのきゅうじつ	23	しゅうぶんのひ	24		25	おつきみ 4・5さいいっしゅんぐ	26	
おやつ							ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちや・ばたばたやき		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食							ごはん		ごはん		みーとそーすすばげてい	
副食							さけのこーんぽてとやき きりぼしなぼりたん みそしる ばなな (3〜5さい)	さけ、じゃがいも、くりーむこーんかん、あぶら／きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、ピーまん、はむ、おりーぶおいる／あぶらふ、きやべつ、ねぎ／たきこみわかめ	にくどうふ こまつなのつなすあえ すましじる	ぶたかたろーす、やきどうふ、たまねぎ、ねぎ、あぶら／こまつな、もやし、にんじん、つなあぶらづけ／あぶらあげ、えのきたけ、かつわかめ／さつまいも、かたくりこ、ばたー	ぎゅうにゅう やきがし	すばげてい、ぶたひきにく、にんじん、たまねぎ、おりーぶおいる、みーとそーす、こなちーす、ばせりこ
おやつ							ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう さつまいものやきだんご ↑4・5さいはくつきんぐでつくります！		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー							326(445)		393(485)		562(480)	
たんぱく質							18.7(18.6)		18.8(16.2)		23.6(19.7)	
脂質							10.5(10.7)		19.2(15.2)		20.7(17.9)	
塩分							1.6(1.2)		1.2(1.0)		1.0(0.9)	

	28		29		30	
おやつ	むぎちや・のりおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・びすこ	
主食	ごはん		ごはん		ごはん	
副食	あじのかばやき おからいり みそしる	あじ、しょうが、かたくりこ、あぶら／おから、いたこんにやく、あぶらあげ、ねぎ、にんじん、あぶら、ごまあぶら／じゃがいも、なす、えのきたけ、あぶらふ	ぶたかたろーす、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこみず、しょうが、にんにく、ごまあぶら、かたくりこ／じゃがいも、かれーこ、ばんこ、ばせりこ／もめんどうふ、もやし、かつとわかめ、こねぎ／しよくばん、つなあぶらづけ、たまねぎ、とけるちーず	ちきんぴーんず ほうれんそうとこーんのあえもの わかめすーぷ	かんそうだいず、とりもにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほーるとまと、あぶら、ばたー／ほうれんそう、もやし、にんじん、こーんかん／かつとわかめ、たまねぎ、ごま／かたくりこ、とうにゅう、きなこ	
おやつ	じよあますかつと きらきらほしのぼふ		ぎゅうにゅう びざとーすと		むぎちや とうにゅうもち	
エネルギー	321(408)		377(473)		369(532)	
たんぱく質	19.3(18.4)		18.9(19.4)		18.0(19.7)	
脂質	12.9(10.0)		21.1(19.2)		14.2(15.2)	
塩分	1.6(1.3)		1.7(1.4)		0.9(0.9)	



人気メニュー紹介 《豆乳スープの坦々うどん》

★材料(子ども3人分＝大人2人分)

干しうどん 150g	水 150g	鶏ひき肉 90g
ほうれん草 50g	調整豆乳 300g	玉ねぎ 90g
ねぎ 10g	めんつゆ(3倍濃縮) 25g	人参 75g
	みそ 5g	おろしにんにく 少々
	すりごま 5g	おろししょうが 少々
		油 少々
		みそ 小さじ1
		しょうゆ 小さじ1
		砂糖 小さじ1・1/2



★作り方

[肉そぼろ・具材をつくる]

- ①玉ねぎ・人参をみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、おろしにんにく・おろししょうが・①を炒める。
- ③②の火が通ったら、みそ・しょうゆ・砂糖を加えて炒めれば肉そぼろのできあがり。
- ④ほうれん草は熱湯でゆで、食べやすい長さに切る。ねぎは小口切りにする。

[スープをつくる]

- ①鍋で湯を沸かし、めんつゆ・みそ・豆乳を加え、軽く煮立ったらすりごまを加える。
- [うどんをゆでる]
- ①鍋に湯を沸かし、うどんを適時ゆでる。茹であがったら流水でよく洗う。
- [盛り付ける]
- ①器にうどん・肉そぼろ・具を盛りつけ、スープをかければできあがり！

- ★ 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。

