

2026年 10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
おやつ							1	とりもに、く、すり ごま、かたくりこ、 あぶら／きやべ つ、にんじん、れ もんかじゅう／そ うめん、なす、ね ぎ、あぶら／か つおぶし、ごま、 ごまあぶら	2	ほっけ、おから、 いたこんにやく、 ねぎ、にんじん、 ごまあぶら／ぶた かたうす、だい ごん、はくさい、 にんじん、ごぼ う、ねぎ／まかろ に、おりーぶお りーぶ、みーと そーす、こなち ーず	3	すばげてい、ば たー、あぶら、 きやべつ、にんじ ん、たまねぎ、 ペーこん、しめ じ、えのきたけ、 つなみずに
主食							ぎゅうにゅう・はーべすと		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・やきがし	
副食							ごはん		ごはん		きのこすばげてい	
おやつ							とりにくのみそつけやき きやべつのかおりづけ そうめんのすましじる		ほっけのしおやき おからいり とんじる ばなな (3～5さい)		とまと むぎちゃ ばいんかん	
エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分							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 ぺんねみーと		ぎゅうにゅう やきがし	
	5	ぎゅうにゅう・おれんじ	6	むぎちゃ・しおせんべい	7	むぎちゃ・はーべすと	8	ぎゅうにゅう・ばなな	9	ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき	10	うんどうかい
おやつ	ごはん	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、ご ま／きやべつ、も やし、にんじん、 びーまん、つなみ ずに、ごまあぶら ／もめんどうふ、 あぶらあげ、ね ぎ、かつわかめ ／ぼつぷごーん、 あぶら	ごはん	さけ、ばんこ、あ ぶら／ほうれんそ う、にんじん、も めんどうふ、すり ごま／もめんどう ふ、きやべつ、 かつわかめ／も ちごめ、きなこ	ごはん	ぶたかたうすー、 たまねぎ、びーま ん、しょうが、うめ ぼし、あぶら／は るさめ、もやし、 きゅうり、みかん かん、ごまあぶら ／じゃがいも、た まねぎ、かつわ かめ／しよくば ん、いちごじゃむ	ごはん	とりもに、く、じゃ がいも、にんじ ん、たまねぎ、あ ぶら、すきみろ く／きりぼしだい ごん、きゅうり、に んじん、つなみ ずに、すりごま／う めぼし	ごはん	あかうお、あぶら ／じゃがいも、に んじん、びーま ん、はむ、あぶ ら、ごまあぶら／ きやべつ、あぶら づけ、じゃがいも ／さつまいも、 ほつとけーきみつ くす、くろごま		
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ちきんかれー きりぼしだいごんのさらだ むぎちゃ ばなな (3～5さい)		あかうおのてりやき じゃがいものきんぴら みそじる			
副食	しょうふうやき やさしいため みそじる おれんじ (3～5さい)		さけのわふうばんこやき ほうれんそうのしらあえ みそじる		ぶたにくのうめしょうがやき はるさめとみかんのすのもの すましじる		ぎゅうにゅう うめおにぎり		ぎゅうにゅう さつまいものすこーん			
おやつ	ぼつぷごーん (こんそめ)		ぎゅうにゅう きなこおはぎ		ぎゅうにゅう じゃむさんど		327(424)		372(526)			
エネルギー	325(429)		373(458)		327(424)		382(483)		372(526)			
たんぱく質	19.7(18.9)		24.0(21.0)		15.0(14.2)		16.5(16.9)		17.4(18.8)			
脂 質	19.3(18.0)		15.7(12.1)		16.1(13.0)		13.6(12.9)		17.0(17.6)			
塩 分	1.5(1.2)		1.2(1.0)		1.6(1.3)		2.1(1.7)		1.3(1.3)			
おやつ	12	すば一つのひ	13	ぎゅうにゅう・ばなな	14	むぎちゃ・のりしおせんべい	15	めんひ	16	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと	17	ぎゅうにゅう・やきがし
主食			ごはん	とりもに、く、じゃ がいも、たまね ぎ、きやべつ、に んじん、しめじ／ すばげてい、お りーぶおいる、は む、きゅうり、に んじん／あおなふ りかけ	ごはん	たら、あぶら／ぶ たばらにく、はる さめ、ごまつな、 もやし、にんじ ん、ごまあぶら／ あぶらあげ、さつ まいも、はくさ い、えのきたけ／ しよくばん、こな ちーず、かれーこ	なすのみーとすばげてい やさしいすていっく むぎちゃ なし	すばげてい、お りーぶおいる、ぶ たひきに、く、たま ねぎ、にんじん、 にんにく、おりー ぶおいる、みーと そーす、なす、ぼ せりこ、こなち ーず／きゅうり、に んじん／ゆかり、 ちーず	ごはん	もめんどうふ、ぶ たかたうすー、た まねぎ、にんじ ん、こーんかん、 あぶら、かたくりこ ／きゅうり、かつと わかめ、ごま／ かぼちゃ、ねぎ、 あぶらあげ／ほつ とけーきみつ す、たまねぎ、 ペーこん	ほしうどん、あぶ らあげ、とりも にく、にんじん、こ まつな	
副食			ぼとふ すばげていさらだ むぎちゃ・ふりかけ ばなな (3～5さい)		たらものさいきょうやき はるさめのそてー みそじる		ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり		どうふのけちやつぶに わかめともやしのすのもの みそじる			
おやつ			ぎゅうにゅう あおなおにぎり		ぎゅうにゅう かれーまよーとーす		514(471)		ぎゅうにゅう おにおんぶれつど			
エネルギー			360(468)		349(425)		20.7(18.1)		382(514)			
たんぱく質			15.2(16.1)		18.4(16.6)		16.4(15.4)		18.9(19.3)			
脂 質			13.6(12.9)		14.1(11.1)		1.1(1.0)		17.1(16.4)			
塩 分			2.1(1.5)		1.6(1.3)				1.7(1.4)			

- ★ 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 10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
	19		20		21		22		23	おたんじょうかい	24	
おやつ	ぎゅうにゅう・おれんじ		むぎちや・しおせんべい		ぎゅうにゅう・はーべすと		ぎゅうにゅう・ばなな		ぎゅうにゅう・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		びびんぼどん つなまかろにさらだ わかめすーぶ みにせりー		すばげていなぼりたん とまと ぎゅうにゅう ももかん	
副食	あじのかおりやき ませどあんさらだ みそしる おれんじ (3～5さい)	あじ、にんにく、 かたくりこ、あぶら ／じゃがいも、に んじん、きゅうり、 ちーず、はむ／ なす、たまねぎ、 えのきたけ、かつ とわかめ	いりどうふ かぼちゃのしおばたーそてー みそしる	もめんどうふ、つ なみず、にんじ ん、たまねぎ、ひ じき、あぶら、か たくりこ／かぼ ちゃ／もやし、し めじ、あぶらあげ ／しよぼん、く りーむこーん、と けるちーず	とりにくのこーんふれーくやき ぶろっこりーとこーんのそてー みそしる	とりももにく、にん じんに、しょうが、 こーんふれーく／ ぶろっこりー、 こーんかん、ペー こん、あぶら／も めんどうふ、さつ まいも、にんじ ん、こねぎ	さばとたまねぎのみそに こまつなとあぶらあげのにびたし すましじる ばなな (3～5さい)	さば、しょうが、た まねぎ／こまつ な、にんじん、あ ぶらあげ、あぶら ／なす、えのき たけ、ねぎ／に んじん、ごま	ぎゅうにゅう しよぼんのきやらめらすく	ぶたひきにく、ご まあぶら、にんに く、ほうれんそう、 ごま、もやし、に んじん、ちーず／ まかろに、つなみ ず、に、きゅうり、 こーんかん／かつ とわかめ、たまね ぎ、ごま／しよ ぼん、ばたー	ぎゅうにゅう やきがし	すばげてい、は む、たまねぎ、に んじん、びーま ん、おりーがおい る、なぼりたん そーす、こなちー ず、ばせりこ
エネルギー	368(476)		319(410)		349(483)		368(484)		565(511)		460(401)	
たんぱく質	18.4(18.4)		16.7(15.5)		20.5(21.4)		18.2(18.9)		20.8(18.2)		18.2(15.6)	
脂質	14.3(13.4)		15.1(12.1)		15.9(15.3)		15.2(14.7)		20.4(18.8)		13.9(12.8)	
塩分	1.4(1.1)		1.4(1.2)		1.2(1.0)		1.9(1.6)		1.5(1.2)		1.0(0.9)	
	26		27		28		29		30	しょうかくかんしゃくきんぐ	31	
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・ぼたぼたやき		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		おにぎり「2～5さいくつきんぐ」 さけのしおやき きりぼしだいこんのもの さつまじる「2～5さいくつきんぐ」		みそうどん とまと ぎゅうにゅう ばいんかん	
副食	とりにくのてりやき はくさいのごますあえ みそしる おれんじ (3～5さい)	とりももにく、かた くりこ、あぶら、 しょうが、かたくり こ／はくさい、に んじん、すりごま ／じゃがいも、た まねぎ、かつわか め／いなりのかわ	たらふけちやつあんかけ こぶきいも みそしる	たら、かたくりこ、 あぶら、たまね ぎ、にんじん、し めじ、びーまん、 しょうが、にんに く、かたくりこ／ じゃがいも、ば たー、あおのり／ きぬこどうふ、 だいこん、なめ こ、こねぎ／こむ ぎ、きやべつ、 あおのり、かつお ぶし	ぶたにくとこんさいのみそに いそべさつまいも はくさいのすーぶ	ぶたかたろーす、 だいこん、にんじ ん、ごぼう、いた こんにやく、あぶ ら／さつまいも、 きぬこ、あおのり ／はくさい、ペー こん、かたくりこ ／しよぼん、ぶ りんえる	にくどうふ だいずとひじきのさらだ むぎちや	ぶたひきにく、や きどうふ、はくさ い、たまねぎ、 しょうが／かんそ うだいず、ひじ き、にんじん、 きゅうり／こんぶ つくだに	ぎゅうにゅう りんごけーき	やきもの (4～5 さい) ／さけ／ きりぼしだいこ ん、あぶらあげ、 ひじき、にんじ ん、あぶら／とり ももにく、だいこ ん、さつまいも、 にんじん、ごぼ う、しめじ、いた こんにやく、ねぎ ／ほつとけーき みつす、りんご	ぎゅうにゅう やきがし	ほしうどん、とり ももにく、にんじ ん、きやべつ、ね ぎ
エネルギー	366(441)		315(399)		366(502)		348(484)		628(559)		460(411)	
たんぱく質	16.5(16.2)		17.0(15.4)		14.0(16.1)		18.4(18.5)		28.5(23.6)		18.9(16.0)	
脂質	16.5(14.5)		13.1(10.3)		16.9(16.6)		16.4(15.4)		19.4(17.5)		16.5(14.5)	
塩分	1.2(0.9)		1.4(1.2)		1.1(1.0)		1.4(1.2)		0.7(0.6)		2.5(1.9)	

人気メニューの紹介《ビビンバ丼》
★材料(子ども3人分＝大人2人分)
 ごはん 3人分
 豚ひき肉 90g
 ごま油 少々
 にんにく 少々
 みそ 小さじ1
 しょうゆ 小さじ2
 鶏がらスープ 小さじ1と1/2
 砂糖 小さじ1と1/2
 酒 小さじ1/2

★作り方
 ①[肉味噌を作る]
 フライパンにごま油を熱し、にんにく・豚ひき肉を加えて炒める。火が通ったらAを加えてさらに炒める。
 ②[ほうれん草のナムルを作る]
 熱湯を沸かしてほうれん草をゆで、ザルにあける。水にさらしてから、水気を絞り、食べやすい長さに切る。Bで和える。
 ③[もやしと人参のナムルを作る]
 人参はせん切りにする。熱湯を沸かしてゆで、柔らかくなってきたら時間差でもやしを加え、火が通ったらザルにあげて冷ます。水気を絞ってボウルに入れ、Cで和える。
 ③丼にご飯をよそい、①②③を盛り付ければ出来上り。よく混ぜ合わせて食べる。
 ※チーズやゆで卵をいれても美味しく召し上がれます！
 ※フライパンで炒めると石焼ビビンバ風になります！

- ★ 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。

