

令和5年5月

わくわく献立



若松幼稚園

日付		献立	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
①	月	◎ごはん * おさかなナゲット * チンゲン菜のゴマ和え * イカとわかめのサラダ	* パイン エネルギー 347kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.0g 炭水化物 48.9g 塩分 1.9g	魚肉・イカ・わかめ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・油	チンゲン菜・トマト・コーン・ パインアップル
②	火	◎ごはん * 鶏肉のねぎ塩炒め * 春巻き * チョレギサラダ	* マンゴープリン エネルギー 338kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.0g 炭水化物 49.1g 塩分 0.9g	鶏肉・海苔・乳製品	米・小麦粉・砂糖・ 春雨・ゴマ油・油	ねぎ・ピーマン・キャベツ・ 人参・玉ねぎ・筍・きゅうり・ マンゴー
✕	月	◎ごはん * エビマヨ炒め * 粉ふき芋 * ひじきの中華煮	* スナッフエンドウボイル * りんご エネルギー 268kcal たんぱく質 10.1g 脂質 3.5g 炭水化物 51.7g 塩分 1.4g	エビ・ひじき	米・砂糖・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・スナッフエンドウ・ 枝豆・りんご
⑨	火	◎ごはん * サバの竜田揚げ * 里芋と厚揚げの煮物 * 小松菜と人参の和え物	* 黄桃 エネルギー 360kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.6g 炭水化物 56.9g 塩分 1.0g	サバ・厚揚げ	米・小麦粉・片栗粉・ 砂糖・里芋・油	小松菜・人参・黄桃
⑩	水	☆コッペパン * 鶏肉のケチャップ焼き * かぶと人参のクリーム煮 * フロccoliボイル	* コーンのソテー * 洋なし エネルギー 266kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.0g 炭水化物 34.4g 塩分 1.7g	鶏肉	パン・小麦粉・砂糖・ マーガリン・油	ブロッコリー・トマト・かぶ・ 人参・コーン・ グリーンピース・洋なし
⑪	木	◎ごはん * 家常豆腐 * チンゲン菜の和え物 * みかんゼリー	☆パンデー☆ エネルギー 303kcal たんぱく質 14.5g 脂質 6.6g 炭水化物 49.2g 塩分 1.2g	豚肉・厚揚げ・さつまあげ	米・片栗粉・砂糖・油	人参・ピーマン・木耳・ 椎茸・チンゲン菜・ みかん果汁
⑫	金	◎ごはん * わくわくハンバーグ * ほうれん草とコーンのソテー * タコさんウィンナー	* 青のりポテト * 白桃 エネルギー 339kcal たんぱく質 8.5g 脂質 11.0g 炭水化物 55.3g 塩分 1.0g	豚肉・牛肉・豆腐・ 鶏肉・青のり	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・ブロッコリー・ いんげん・人参・ほうれん草・ コーン・トマト・白桃
⑮	月	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * ナポリタン風野菜ソテー * チーズ	* キャベツとツナのコンソメ煮 * ぶどうゼリー エネルギー 329kcal たんぱく質 10.1g 脂質 9.6g 炭水化物 53.4g 塩分 0.8g	鶏肉・チーズ・ツナ	米・小麦粉・砂糖・油	大根・人参・ピーマン・ トマト・キャベツ・ぶどう果汁
⑯	火	☆わかめごはん * お好み焼き * ちくわのいもマヨ和え * いんげんとコーンのソテー	* カレーポテト * みかん エネルギー 289kcal たんぱく質 5.9g 脂質 7.4g 炭水化物 53.0g 塩分 1.6g	わかめ・ちくわ・卵・ かつおぶし・青のり	米・小麦粉・砂糖・ じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・ねぎ・コーン・ いんげん・みかん
⑰	水	☆パンキンパン * ハンバーグデミソース * ハーフスパゲティ * チンゲン菜のソテー	☆パンデー☆ エネルギー 311kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.7g 炭水化物 42.5g 塩分 1.5g	鶏肉	パン・小麦粉・スパゲティ・ パン粉・砂糖・ マーガリン・油	玉ねぎ・チンゲン菜・ コーン・南瓜・パジル・ パインアップル
⑱	木	◎ごはん * 豚肉の柳川風 * 小松菜のおひたし * 洋なし	☆パンデー☆ エネルギー 265kcal たんぱく質 12.5g 脂質 1.8g 炭水化物 51.6g 塩分 1.1g	豚肉	米・砂糖	牛蒡・玉ねぎ・小松菜・ 人参・洋なし
⑲	金	◎ごはん * サゴシの西京焼き * 大豆とひじきの煮物 * 棒々鶏サラダ	◎ごはん * さつまいもの甘煮 * 白桃 エネルギー 304kcal たんぱく質 12.2g 脂質 6.1g 炭水化物 53.7g 塩分 1.1g	サゴシ・大豆・ひじき・鶏肉	米・砂糖・さつまいも・ ゴマ・油	人参・キャベツ・白桃
⑳	月	◎ごはん * ソースカツ * キャベツのボン酢和え * 厚揚げと人参のみそがらめ	* 黄桃 エネルギー 297kcal たんぱく質 7.3g 脂質 7.0g 炭水化物 53.2g 塩分 0.6g	豚肉・厚揚げ	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・油	キャベツ・人参・黄桃
㉑	火	◎ごはん * サバのカレー焼き * 人参とコーンのソテー * フライドポテトサラダ	* りんご エネルギー 281kcal たんぱく質 10.3g 脂質 6.3g 炭水化物 50.2g 塩分 0.8g	サバ	米・砂糖・じゃがいも・油	人参・コーン・枝豆・りんご
㉒	水	◎ごはん * 鶏肉ののり焼き * 切干大根のゴマ酢和え * 粉ふき芋	* ほうれん草ソテー * 洋なし エネルギー 293kcal たんぱく質 9.1g 脂質 6.3g 炭水化物 50.6g 塩分 0.9g	鶏肉・青のり	米・砂糖・じゃがいも・ ゴマ・油	大根・人参・ほうれん草・洋なし
㉓	木	☆サケわかめごはん * しんじょの磯辺天ぷら * 小松菜の煮ひたし * タコ焼き風	* さつまいもサラダ * みかん エネルギー 322kcal たんぱく質 9.1g 脂質 4.5g 炭水化物 62.8g 塩分 1.1g	サケ・わかめ・豆腐・豆乳・ 魚肉・ひじき・ツナ・ イカ・卵・青のり	米・小麦粉・砂糖・ さつまいも・山芋・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ 連根・キャベツ・ねぎ・ 紅しょうが・小松菜・みかん
㉔	金	◎ごはん * 豚肉ときのこのソース炒め * チキンナゲット * いんげん人参のグラッセ	* カクテルゼリー エネルギー 341kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.4g 炭水化物 51.9g 塩分 0.8g	豚肉・鶏肉・豆乳	米・小麦粉・砂糖・油	平茸・椎茸・マッシュルーム・ いんげん・人参・もも果汁・ りんご果汁・ぶどう果汁
㉕	月	◎ごはん * サイコロステーキ * 焼きビーフン * 中華サラダ	* 野菜かまぼこ * りんご エネルギー 356kcal たんぱく質 10.3g 脂質 11.0g 炭水化物 55.4g 塩分 1.7g	鶏肉・牛肉・かまぼこ・わかめ	米・ビーフン・砂糖・油	人参・ほうれん草・キャベツ・ きゅうり・りんご
㉖	火	☆青菜ごはん * タラのオーロラ焼き * 小松菜とハムのソテー * コーンサラダ	* 杏仁豆腐 エネルギー 294kcal たんぱく質 10.7g 脂質 7.2g 炭水化物 48.9g 塩分 1.4g	タラ・豚肉・鶏肉・ かつおぶし・乳製品	米・砂糖・ ノンエッグマヨネーズ・油	小松菜・コーン・トマト・ グリーンピース・青菜
㉗	水	◎ごはん * ポークチャップ * キャベツのスープ煮 * ポテトサラダ	* 黄桃 エネルギー 330kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.6g 炭水化物 56.7g 塩分 1.5g	豚肉	米・砂糖・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・ 人参・パセリ・黄桃

★ 今月の特別食材 ★ < わかめ >



わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがってください。尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがってください。

* お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願い致します。

産地表パスワード : wakuwaku

株式会社 わくわく広場

5/16
(火)

乾燥品や塩蔵品を一年中食べることができますが、生のわかめの旬は冬から春にかけてです。今月は旬のわかめをわかめごはんにしました。鮮やかな緑色とわかめの風味をお楽しみください。