



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
3月	◎ごはん *パイ *鶏肉の中華炒め *春巻き *千層菜の中華サラダ	エネルギー 324kcal たんぱく質 8.3g 脂質 9.1g 炭水化物 47.4g 塩分 0.8g	鶏肉	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油・油	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・菊・にら・コーン・チンゲン菜・バインアップル
4火	◎ごはん *豆腐チャンフルー *じゃがいものオーロラ和え *白桃	エネルギー 371kcal たんぱく質 6.8g 脂質 17.6g 炭水化物 49.6g 塩分 0.5g	豆腐・豚肉・かつおぶし	米・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	もやし・にら・人参・トマト・枝豆・白桃
5水	◎ごはん *フロッコリーポイル *みかん *豚肉のシャリアピン炒め *ほうれん草とツナの和え物 *さつまいものグラッセ	エネルギー 294kcal たんぱく質 11.9g 脂質 4.0g 炭水化物 56.4g 塩分 0.9g	豚肉・ツナ	米・砂糖・さつまいも・油	玉ねぎ・グリーンピース・フロッコリー・ほうれん草・みかん
6木	☆わくわくミートソース・スパゲティ *わくわくミートソース *ストロベリーゼリー ☆特別メニュー☆	エネルギー 333kcal たんぱく質 14.0g 脂質 4.9g 炭水化物 61.3g 塩分 1.8g	牛肉・豚肉・大豆	スパゲティ・小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・トマト・いちご果汁
7金	◎ごはん *ハンバーグデミソース *パセリスパゲティ *オクラと蒸し鶏の和え物 *カクテルゼリー ☆七夕献立☆	エネルギー 345kcal たんぱく質 9.6g 脂質 7.5g 炭水化物 61.5g 塩分 1.0g	鶏肉・豚肉・豆乳	米・スパゲティ・小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・パセリ・オクラ・トマト・モロヘイヤ・ぶどう果汁・もも果汁・りんご果汁
10月	◎ごはん *春雨と鶏肉のオイスター炒め *エビフライ *フロッコリーのおひたし *みかん	エネルギー 288kcal たんぱく質 9.1g 脂質 4.0g 炭水化物 56.4g 塩分 1.2g	鶏肉・エビ・かつおぶし	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・油	玉ねぎ・人参・フロッコリー・みかん
11火	☆キャロットパン *タラのソテートマトソースかけ *パセリポテト *杏仁豆腐 ☆パンデー☆	エネルギー 266kcal たんぱく質 14.0g 脂質 7.5g 炭水化物 39.7g 塩分 1.3g	タラ・乳製品	パン・小麦粉・砂糖・じゃがいも・マーガリン・油	なす・玉ねぎ・トマト・人参・パセリ・グリーンピース・フロッコリー
12水	◎ごはん *千辛カツ *ウインナービーンズ *アスパラサラダ *洋なし	エネルギー 344kcal たんぱく質 9.6g 脂質 9.6g 炭水化物 58.1g 塩分 1.0g	鶏肉・豚肉・大豆	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・アスパラガス・洋なし
13木	☆青菜ごはん *鶏肉の照焼き *高野豆腐と人参の煮物 *かぼちゃの天ぷら *ごまツナソテー *りんご	エネルギー 315kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.1g 炭水化物 51.8g 塩分 0.7g	鶏肉・ツナ・高野豆腐・かつおぶし	米・小麦粉・砂糖・油	青菜・南瓜・小松菜・人参・りんご
14金	◎ごはん *牛すき焼き *ちくわの旨煮 *さつまいものゴマがらめ *白桃	エネルギー 350kcal たんぱく質 9.9g 脂質 9.8g 炭水化物 58.5g 塩分 1.4g	牛肉・豆腐・ちくわ	米・砂糖・さつまいも・ゴマ・油	白菜・白滝・人参・グリーンピース・白桃
18火	◎ごはん *千辛ナゲット *アスパラのしそ和え *マカロニサラダ *野菜かまぼこ *黄桃	エネルギー 338kcal たんぱく質 8.6g 脂質 9.9g 炭水化物 54.4g 塩分 0.9g	鶏肉・かまぼこ	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ人参・しそ・ほうれん草・アスパラガス・きゅうり・黄桃
水	◎ごはん *サゴシのチーズ焼き *小松菜のケチャップソテー *きゅうりのツナ和え *洋なし	エネルギー 315kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.0g 炭水化物 46.8g 塩分 0.7g	サゴシ・チーズ・豚肉・ツナ	米・砂糖・油	小松菜・トマト・きゅうり・いんげん・洋なし
木	☆サケわかめごはん *野菜コロケ *切干大根の洋風煮 *フロッコリーサラダ *みかん	エネルギー 296kcal たんぱく質 7.9g 脂質 5.9g 炭水化物 56.9g 塩分 0.9g	サケ・わかめ・豚肉・カニカマ・卵	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	大根・グリーンピース・人参・フロッコリー・みかん
金	☆コッペパン *ウインナーのトマトソースかけ *わくわくハンバーグ *キャベツのピクルス風 *カクテルゼリー ☆パンデー☆	エネルギー 302kcal たんぱく質 9.5g 脂質 15.0g 炭水化物 33.2g 塩分 1.5g	豚肉・牛肉・豆腐・豆乳	パン・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・フロッコリー・いんげん・人参・もも果汁・ぶどう果汁・りんご果汁
月	◎ごはん *鶏肉の香味ソース *ごぼうソテー *コーンボール *イカとツナの和え物 *パイ *洋なし	エネルギー 341kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.6g 炭水化物 58.2g 塩分 0.8g	鶏肉・イカ・魚肉・ツナ	米・小麦粉・砂糖・油	ねぎ・牛蒡・人参・コーン・バインアップル
火	☆サケごはん *豆腐ハンバーグ *もやしとひき肉のソテー *さつまいものみぞがらめ *洋なし	エネルギー 316kcal たんぱく質 9.6g 脂質 5.2g 炭水化物 57.5g 塩分 0.8g	サケ・豆腐・豚肉・鶏肉・ひじき・魚肉	米・パン粉・砂糖・さつまいも・油	もやし・人参・枝豆・トマト・蓮根・洋なし
水	◎ごはん *鶏肉とポテトのナポリタンソース *きゅうりのマリネ風 *りんご	エネルギー 307kcal たんぱく質 9.1g 脂質 5.2g 炭水化物 59.0g 塩分 1.5g	鶏肉	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・きゅうり・ピーマン・コーン・りんご
木	◎ごはん *豚肉のしょうが炒め *ちくわのカレー煮 *チンゲン菜のゴマ和え *白桃	エネルギー 282kcal たんぱく質 12.3g 脂質 3.9g 炭水化物 51.7g 塩分 1.1g	豚肉・ちくわ	米・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・ピーマン・チンゲン菜・白桃
金	◎ごはん *サバのマヨしょうゆ焼き *ウインナー *青菜とコーンのソテー *キャベツのフレンチサラダ *ぶどうゼリー	エネルギー 299kcal たんぱく質 10.2g 脂質 8.6g 炭水化物 49.5g 塩分 0.6g	サバ・豚肉	米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	グリーンピース・コーン・キャベツ・人参・ぶどう果汁
月	◎ごはん *夏野菜入りエビフリ *ほうれん草のおかか和え *みかんゼリー	エネルギー 279kcal たんぱく質 5.3g 脂質 4.9g 炭水化物 55.5g 塩分 0.9g	エビ・かつおぶし	米・小麦粉・砂糖・油	アスパラガス・コーン・なす・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・みかん果汁

★ 今月の特別食材 ★ < きゅうり >

7/19 (水)

身体を冷やしたり、余分な水分を外に逃したりする力がある、暑い夏にはぴったりの野菜です。今月は生のきゅうりをさっぱりしたツナのソースと合わせました。パリッとした歯ごたえをお楽しみください。



わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。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りください。

\* 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願致します。

産地表パスワード : wakuwaku

株式会社 わくわく広場