

令和5年9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	
✕	金	◎ごはん *ミートボールのオニオンソースかけ *マカロニのソテー *花野菜のスープ煮		*カクテルゼリー		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	319kcal 8.3g 8.0g 57.2g 0.9g	鶏肉・豆乳	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・カリッコリー・コーン・ピーマン・パセリ・もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁	
4	月	◎ごはん *鶏肉のから揚げ *ほうれん草とツナの和え物 *野菜かまぼこ		*南瓜サラダ *白桃		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	348kcal 9.7g 10.6g 55.6g 0.8g	鶏肉・ツナ・かまぼこ	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	ほうれん草・人参・南瓜・レーズン・白桃	
5	火	☆サケわかめごはん *しんじょ煮 *ひき肉と大豆のカレー炒め *ソーセージケチャップ		*チンゲン菜と人参のゴマ和え *洋なし		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	303kcal 11.4g 5.8g 53.6g 1.6g	サケ・わかめ・豆腐・魚肉・豆乳・大豆・豚肉	米・片栗粉・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草・蓮根・トマト・チンゲン菜・洋なし	
6	水	◎ごはん *カレーポトフ *ミニカフライ *杏仁豆腐				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	346kcal 10.1g 10.2g 56.4g 1.0g	鶏肉・豚肉・イカ・乳製品	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・いんげん	
7	木	◎ごはん *サバの塩焼き *小松菜の煮びたし *和風ポテトサラダ		*りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	290kcal 11.0g 7.9g 48.3g 0.5g	サバ・油揚げ	米・砂糖・じゃがいも・油	小松菜・人参・りんご	
8	金	◎ごはん *照焼きハンバーグ *マカロニサラダ *しめじとキャベツのマヨソテー		*みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	305kcal 8.7g 7.3g 52.0g 0.9g	鶏肉	米・マカロニ・小麦粉・片栗粉・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・キャベツ・しめじ・きゅうり・人参・みかん	
11	月	☆パンフキンパン *メンチカツ *ソーセージのケチャップ炒め *白菜とコーンのコンソメ煮		*洋なし ☆パンデー☆		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	300kcal 10.3g 10.2g 42.1g 1.4g	鶏肉・魚肉	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・トマト・白菜・コーン・南瓜・洋なし	
12	火	◎ごはん *鶏肉のオイスター炒め *揚げしゅうまい *さつま揚げとチンゲン菜の中華和え		*ぶどうゼリー		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	334kcal 11.2g 9.4g 52.9g 1.0g	鶏肉・豆腐・魚肉・さつまあげ	米・小麦粉・砂糖・油	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ぶどう果汁	
13	水	☆青菜ごはん *タラのマヨ焼き *ひき肉とキャベツのソテー *大根のオイスター煮		*黄桃		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	303kcal 12.6g 7.2g 49.7g 0.9g	タラ・豚肉・かつおぶし	米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・人参・大根・青菜・黄桃	
14	木	◎ごはん *鶏肉の照焼き *じゃがいもとハムの青のり和え *切干し大根の和風サラダ		*りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	343kcal 10.7g 10.0g 55.2g 1.1g	鶏肉・豚肉・ツナ・青のり	米・砂糖・じゃがいも・油	大根・人参・りんご	
15	金	◎ごはん *豚肉の焼き肉風 *にらともやしのナムル *小松菜と人参の和え物		*パイ お好みでごはんにかけて お召しあがりください		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	276kcal 10.1g 5.4g 49.1g 0.7g	豚肉	米・砂糖・油	玉ねぎ・もやし・にら・人参・小松菜・パイナップル	
19	火	◎ごはん *フライドチキン *アスパラのコンソメ炒め *里芋ののり和え		*白桃		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	303kcal 11.3g 6.3g 52.0g 0.6g	鶏肉・海苔	米・小麦粉・パン粉・砂糖・里芋・油	アスパラガス・人参・白桃	
20	水	◎ごはん *フェイジョア *コキールフライ *キャベツの和え物		*みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	300kcal 8.7g 7.5g 51.2g 0.7g	牛肉・豚肉・魚肉・ツナ・卵	米・小麦粉・パン粉・砂糖・片栗粉・いんげん豆・ひよこ豆・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・みかん	
21	木	◎ごはん *赤魚のねぎ焼き *フロッコリーのカニカマあんかけ *大学いも		*洋なし		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	303kcal 10.2g 4.7g 57.6g 0.5g	赤魚・カニカマ・卵	米・片栗粉・砂糖・さつまいも・油	ねぎ・ブロッコリー・洋なし	
22	金	☆サケごはん *エビのクリームソース *チンゲン菜の中華サラダ *黄桃				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	327kcal 7.5g 8.8g 56.5g 1.0g	エビ・鶏肉・サケ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・油	ピーマン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・チンゲン菜・黄桃	
25	月	◎ごはん *タルタルまぐろカツ *かぶのスープ煮 *照焼きミートボール		*アスパラのみぞマヨ和え *みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	303kcal 14.3g 6.2g 49.3g 0.6g	マグロ・卵・鶏肉	米・小麦粉・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・ピクルス・かぶ・人参・アスパラガス・みかん	
26	火	◎ごはん *豚肉のペペロンチーノ風 *きのこスパゲティ *小松菜のソテー		*カクテルゼリー		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	329kcal 8.3g 12.2g 49.6g 0.8g	豚肉・豆乳	米・スパゲティ・小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・小松菜・コーン・もも果汁・ぶどう果汁・りんご果汁	
27	水	☆コッペパン *わくわくハンバーグ *南瓜の洋風とほろあんかけ *人参グラッセ		*フロッコリーのおかか和え *パイ ☆パンデー☆		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	345kcal 12.2g 9.1g 58.4g 0.9g	豚肉・牛肉・豆腐・かつおぶし	パン・小麦粉・片栗粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・いんげん・南瓜・トマト・パイナップル	
28	木	◎ごはん *サワラのカレーソースかけ *フライドポテト *ほうれん草とハムのソテー		*スナッフエンドウボイル *洋なし		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	307kcal 10.2g 7.6g 51.1g 0.7g	サワラ・豚肉・鶏肉	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・スナッフエンドウ・ほうれん草・洋なし	
29	金	◎ごはん *コーンクリームコロッケ *鶏肉のハチマキ巻 *キャベツとツナのソテー		*お月見サラダ *りんご 		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	340kcal 7.9g 10.0g 59.6g 0.6g	鶏肉・乳製品・ツナ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・さつまいも・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・キャベツ・人参・うずら豆・いんげん・牛蒡・コーン・りんご	

★ 今月の特別食材 ★ <しめじ>

9/8
(金)

お店では一年中売っていますが、本来の旬は9〜11月ごろです。
今月はキャベツと合わせて、マヨネーズ風味のソテーにしました。
しめじに含まれるビタミンは油と一緒に摂ると吸収がよく効果があります。

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