

令和5年10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	
2	月	◎ごはん ＊鶏肉の中華炒め ＊春巻き ＊チンゲン菜の中華サラダ		＊パイ 		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・筍・にら・コーン・チンゲン菜・パイナップル		
3	火	☆青菜ごはん ＊豆腐チャンプルー ＊じゃがいものオーロラ和え ＊白桃				エネルギー 373kcal たんぱく質 7.2g 脂質 17.6g 炭水化物 50.0g 塩分 0.8g	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・青菜・グリーンピース・白桃		
4	水	◎ごはん ＊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		＊フロccoliーポイル ＊みかん		エネルギー 351kcal たんぱく質 9.7g 脂質 11.5g 炭水化物 56.0g 塩分 0.5g	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ccoliー・ほうれん草・みかん		
5	木	◎ごはん ＊サバの竜田揚げ ＊南瓜と人参の甘辛煮 ＊キャベツのおかかマヨ和え		＊りんご		エネルギー 330kcal たんぱく質 10.2g 脂質 10.7g 炭水化物 52.1g 塩分 0.8g	サバ・かつおぶし	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	南瓜・人参・キャベツ・りんご		
×	金	◎ごはん ＊チキンカツ ＊ウインナーピーンス ＊アスパラサラダ		＊洋なし		エネルギー 348kcal たんぱく質 9.6g 脂質 9.8g 炭水化物 58.3g 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・人参・アスパラガス・洋なし		
×	火	◎ごはん ＊鶏肉入りチャフチェ ＊エビフライ ＊フロccoliーのおひたし		＊うずら豆 ＊みかん		エネルギー 336kcal たんぱく質 11.4g 脂質 5.1g 炭水化物 64.7g 塩分 1.0g	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・にら・うずら豆・フロccoliー・みかん		
11	水	☆キャロットパン ＊タラのノテートマトソースかけ ＊パセリスパゲティ ＊チーズポテト		＊スナッPEndウポイル ＊ぶどうゼリー  ☆パンデー☆		エネルギー 305kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.8g 炭水化物 47.4g 塩分 1.2g	タラ・チーズ	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・マーガリン・じゃがいも・油	スナッPEndウ・トマト・パセリ・人参・ぶどう果汁		
12	木	☆炊きこみいなり ＊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 326kcal たんぱく質 12.5g 脂質 9.8g 炭水化物 49.5g 塩分 1.2g	油揚げ・ひじき・鶏肉・ツナ・高野豆腐	米・小麦粉・砂糖・油	南瓜・小松菜・人参・りんご		
13	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 58.4g 塩分 1.3g	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		
16	月	◎ごはん ＊エビチリ ＊ほうれん草のおかか和え ＊みかんゼリー				エネルギー 317kcal たんぱく質 5.5g 脂質 7.6g 炭水化物 58.7g 塩分 1.0g	エビ・かつおぶし	米・小麦粉・砂糖・油	コーン・なす・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・みかん果汁		
17	火	◎ごはん ＊わくわくハンバーグ ＊アスパラのしそ和え ＊マカロニサラダ		＊お花型さつま ＊黄桃		エネルギー 322kcal たんぱく質 7.5g 脂質 8.3g 炭水化物 54.4g 塩分 0.9g	豚肉・牛肉・豆腐・さつまあげ・卵	米・小麦粉・マカロニ・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・フロccoliー・人参・いんげん・アスパラガス・しそ・きゅうり・黄桃		
18	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 ＊れんこんのスーフ煮		＊洋なし		エネルギー 289kcal たんぱく質 11.8g 脂質 6.9g 炭水化物 47.6g 塩分 0.9g	サゴシ・チーズ・豚肉・ツナ	米・砂糖・油	小松菜・トマト・パセリ・蓮根・洋なし		
19	木	☆ツナコーンピラフ ＊野菜コロッケ ＊切干大根の洋風煮 ＊フロccoliーサラダ		＊パイ  ☆パンデー☆		エネルギー 318kcal たんぱく質 9.7g 脂質 8.4g 炭水化物 55.5g 塩分 1.1g	ツナ・豚肉・カニカマ・卵	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	人参・大根・いんげん・フロccoliー・コーン・パイナップル		
20	金	☆コッペパン ＊ウインナーのクリームソースかけ ＊チキンナゲット ＊キャベツのピクルス風		＊カクテルゼリー		エネルギー 314kcal たんぱく質 9.6g 脂質 15.7g 炭水化物 34.3g 塩分 1.5g	豚肉・鶏肉・豆乳	パン・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・キャベツ・人参・りんご果汁・もも果汁・ぶどう果汁		
23	月	◎ごはん ＊鶏肉のから揚げ ＊ごぼうソテー ＊コーンボール		＊イカどツナの和え物 ＊みかん		エネルギー 335kcal たんぱく質 10.2g 脂質 8.6g 炭水化物 54.8g 塩分 0.6g	鶏肉・魚肉・イカ・ツナ	米・小麦粉・砂糖・油	コーン・牛蒡・人参・みかん		
24	火	☆深川めし ＊豆腐ハンバーグ ＊もやしとひき肉のソテー ＊さつまいものみそがらめ		＊洋なし 		エネルギー 317kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.3g 炭水化物 55.9g 塩分 1.2g	アサリ・豆腐・鶏肉・魚肉・豚肉・ひじき	米・パン粉・砂糖・さつまいも・油	牛蒡・人参・枝豆・蓮根・トマト・もやし・洋なし		
25	水	◎ごはん ＊鶏肉とポテトのナポリタンソース ＊いんげんときのこのマリネ ＊りんご				エネルギー 311kcal たんぱく質 9.1g 脂質 6.1g 炭水化物 57.9g 塩分 1.3g	鶏肉	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・いんげん・マッシュルーム・りんご		
26	木	◎ごはん ＊豚肉のしょうが炒め ＊ちくわのカレー揚げ ＊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・小麦粉・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・ピーマン・チンゲン菜・白桃		
27	金	◎ごはん ＊サバのマヨしょうゆ焼 ＊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 ＊杏仁豆腐		エネルギー 366kcal たんぱく質 12.9g 脂質 14.6g 炭水化物 51.2g 塩分 0.9g	サバ・豚肉・乳製品	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		
30	月	◎ごはん ＊ホタテの磯辺フライ ＊いんげんと人参のソテー ＊ツナコーンサラダ		＊野菜かまぼこ ＊黄桃		エネルギー 328kcal たんぱく質 7.4g 脂質 10.3g 炭水化物 54.0g 塩分 1.0g	ホタテ・あおさ・かまぼこ・ツナ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・ほうれん草・いんげん・コーン・黄桃		
31	火	◎ごはん ＊麻婆豆腐(春雨入り) ＊南瓜とちくわの中華煮 ＊りんご				エネルギー 349kcal たんぱく質 13.2g 脂質 7.5g 炭水化物 61.6g 塩分 1.1g	豚肉・豆腐・ちくわ	米・片栗粉・砂糖・春雨・ゴマ油・油	人参・玉ねぎ・南瓜・グリーンピース・りんご		

10/31
(火)

★ 今月の特別食材 ★ < 南瓜 >



南瓜の収穫時期は7～8月ですが、収穫後しばらく貯蔵し甘味が増してからお店にならびます。今月は南瓜を中華だしとちくわのうま味を

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。



含ませた中華風の煮物にしました。ほっくりした南瓜の甘味をお楽しみください。

産地表パスワード： wakuwaku

株式会社 わくわく広場