



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	アレルギー情報
月	◎ごはん *ホタテの磯辺フライ *いんげんと人参のソテー *ツナマカロニサラダ *野菜かまぼこ *黄桃	エネルギー 326kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.3g 炭水化物 57.9g 塩分 1.2g	ホタテ・ツナ・あおさ・かまぼこ	米・小麦粉・マカロニ・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・ほうれん草・コーン・いんげん・黄桃	
火	☆青菜ごはん *カレーポトフ *ミニイカフライ *杏仁豆腐 *豚肉のしょうが炒め *みかん	エネルギー 363kcal たんぱく質 10.9g 脂質 11.1g 炭水化物 58.6g 塩分 1.5g	鶏肉・豚肉・イカ・乳製品・かつおぶし	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・いんげん・人参・青菜	 
水	◎ごはん *豚肉のしょうが炒め *ほうれん草とアサリのスープ煮 *南瓜のグラッセ *フロッキーポイル *みかん	エネルギー 368kcal たんぱく質 9.4g 脂質 13.3g 炭水化物 57.5g 塩分 0.9g	豚肉・アサリ	米・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・フロッキー・南瓜・ほうれん草・みかん	
木	☆キャロットパン *千金カツ *キャベツと人参のしそ和え *さつまいもサラダ *バナナ *洋なし	エネルギー 316kcal たんぱく質 8.1g 脂質 12.5g 炭水化物 42.6g 塩分 1.5g	鶏肉	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・さつまいも・マーガリン・ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・人参・きゅうり・しそ・コーン・洋なし	 
金	◎ごはん *赤魚の西京焼き *切干大根のゴマ酢和え *紅白かまぼこ *小松菜のおひたし *白桃	エネルギー 310kcal たんぱく質 13.3g 脂質 4.7g 炭水化物 55.7g 塩分 1.2g	赤魚・かまぼこ・卵・かつおぶし	米・砂糖・ゴマ	大根・人参・椎茸・小松菜・白桃	 
月	◎ごはん *野菜コロッケ *しもつかれ *ほうれん草のしそ和え *みかん	エネルギー 326kcal たんぱく質 8.0g 脂質 10.0g 炭水化物 56.8g 塩分 0.8g	サケ・大豆・油揚げ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	大根・人参・しそ・ほうれん草・みかん	
火	◎ごはん *ぎょうざの中華あんかけ *里芋サラダ *りんご *鶏肉・ツナ	エネルギー 329kcal たんぱく質 9.4g 脂質 10.0g 炭水化物 51.7g 塩分 0.9g	鶏肉・ツナ	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・ゴマ油・里芋・油	白菜・椎茸・人参・コーン・キャベツ・玉ねぎ・にら・りんご	 
水	◎ごはん *サゴシのバセリバター焼き *小松菜のケチャップソテー *れんごんのスープ煮 *バイン	エネルギー 323kcal たんぱく質 10.8g 脂質 10.1g 炭水化物 49.6g 塩分 0.8g	サゴシ・豚肉・鶏肉・乳製品	米・砂糖・油	小松菜・トマト・バセリ・蓮根・コーン・ハインアップル	 
木	☆ちりし寿司 *鶏肉の照焼き *高野豆腐と人参の煮物 *かぼちゃの天ぷら *いんげんとツナのおろし和え *ぶどうゼリー	エネルギー 331kcal たんぱく質 12.2g 脂質 7.5g 炭水化物 55.2g 塩分 1.4g	鶏肉・ツナ・油揚げ・高野豆腐	米・小麦粉・砂糖・油	南瓜・いんげん・大根・人参・筍・蓮根・干瓢・椎茸・ぶどう果汁	
金	◎ごはん *牛鍋風煮 *ちくわのり風味 *さつまいものゴマからめ *白桃	エネルギー 377kcal たんぱく質 10.4g 脂質 12.2g 炭水化物 59.9g 塩分 1.1g	牛肉・豆腐・ちくわ・青のり	米・砂糖・ゴマ油・ゴマ・さつまいも・油	白菜・白滝・人参・レモン果汁・グリーンピース・白桃	
月	◎ごはん *エビ子 *ほうれん草のゴマ油和え *みかんゼリー *エビ	エネルギー 334kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.1g 炭水化物 55.0g 塩分 1.0g	エビ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油・油	コーン・なす・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・みかん果汁	 
火	☆サケと青豆のピラフ *オムレツ *千金ナゲット *アスパラセラムのバターソテー *キャベツのピクルス風 *カクテルゼリー	エネルギー 328kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.8g 炭水化物 51.0g 塩分 1.8g	サケ・卵・鶏肉・豚肉・乳製品・豆乳	米・小麦粉・砂糖・油	アスパラガス・トマト・キャベツ・人参・グリーンピース・もも果汁・ぶどう果汁・りんご果汁	  
17 水	☆コッパン *タラのソテーマトソースかけ *バセリスパゲティ *チーズポテト *スナッパエンドウポイル *洋なし	エネルギー 303kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.8g 炭水化物 46.9g 塩分 1.4g	タラ・チーズ	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・じゃがいも・マーガリン・油	トマト・スナッパエンドウ・バセリ・洋なし	 
18 木	◎ごはん *グラタンコロッケ *切干大根の洋風煮 *フロッキーサラダ *バナナ *バイン	エネルギー 320kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.9g 炭水化物 60.9g 塩分 0.9g	豚肉・鶏肉・カニカマ・卵・乳製品	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	大根・いんげん・玉ねぎ・フロッキー・ハインアップル	   
19 金	◎ごはん *わくわくハンバーグ *アスパラのおかか和え *マカロニサラダ *厚焼玉子 *黄桃	エネルギー 356kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.3g 炭水化物 55.5g 塩分 1.1g	牛肉・豚肉・卵・豆腐・かつおぶし	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・フロッキー・いんげん・人参・きゅうり・アスパラガス・黄桃	 
22 月	◎ごはん *鶏肉のから揚げ *ごぼうソテー *ユーンボール *イカと里芋の煮物 *みかん	エネルギー 336kcal たんぱく質 9.6g 脂質 8.5g 炭水化物 55.8g 塩分 0.8g	鶏肉・イカ・魚肉	米・小麦粉・砂糖・里芋・油	コーン・牛蒡・人参・みかん	
23 火	☆ツナとひじきの炊きこみごはん *豆腐ハンバーグ *もやしとひじきのソテー *さつまいものみぞからめ *フロッキーポイル *洋なし	エネルギー 318kcal たんぱく質 11.9g 脂質 5.3g 炭水化物 56.1g 塩分 1.7g	ツナ・ひじき・豆腐・鶏肉・魚肉・豚肉	米・パン粉・砂糖・さつまいも・油	フロッキー・もやし・人参・トマト・枝豆・蓮根・洋なし	
24 水	◎ごはん *鶏肉とポテトのオボロソース *いんげんときのこのマリネ *りんご *鶏肉	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・トマト・グリーンピース・いんげん・マッシュルーム・りんご	
25 木	◎ごはん *豚肉のしょうが炒め *ちくわのカレー揚げ *千金野菜のゴマ和え *白桃	エネルギー 333kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.5g 炭水化物 57.0g 塩分 1.1g	豚肉・ちくわ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン・白桃	
26 金	◎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 *マンゴープリン	エネルギー 346kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.9g 炭水化物 57.3g 塩分 0.9g	サバ・かつおぶし・乳製品	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・マンゴー	 
30 火	◎ごはん *鶏肉入りチャフチェ *エビフライ *フロッキーのしょうゆフレンチ和え *うずら豆 *黄桃	エネルギー 348kcal たんぱく質 12.2g 脂質 5.1g 炭水化物 67.0g 塩分 1.0g	鶏肉・エビ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・油	玉ねぎ・人参・にら・うずら豆・フロッキー・黄桃	 

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召し上がりください。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上がりください。

\* お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召し上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



表示の説明 小麦 卵 乳 カニ エビ

☆そば・落花生・くるみは使用していません