



| 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 *パンデー *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 *エビ子リ *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 *アスパラとハムのバターソテー *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 | ☆コッペパン *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 *パンデー *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 *鶏肉とポテトのオリーブソース *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