



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
3月	☆パンフキンパン ☆マンチカツ ☆ソーセージのケチャップ炒め ☆マカロニのソテー ☆バンデー☆	エネルギー 351kcal たんぱく質 5.8g 脂質 9.0g 炭水化物 50.5g 塩分 2.0g	鶏肉・魚肉	パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・牛脂・マーガリン・油	玉ねぎ・パセリ・トマト・ほうれん草・コーン・南瓜・マッシュルーム・洋なし	
4火	◎ごはん ☆千層ジャオロス風 ☆ホタテの磯辺フライ ☆人参と春雨の中華和え ☆杏仁豆腐	エネルギー 322kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.1g 炭水化物 50.1g 塩分 0.7g	豚肉・ホタテ・あおさ・乳製品	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・春雨・ゴマ・ゴマ油・油	ビーマン・筍・椎茸・人参	
5水	◎ごはん ☆サワラのステーキソース ☆ウイナーと南瓜のカレー煮 ☆もやしとネギのソテー ☆りんご	エネルギー 294kcal たんぱく質 11.1g 脂質 4.9g 炭水化物 49.4g 塩分 0.9g	サワラ・豚肉・鶏肉・かつおぶし	米・砂糖・油	玉ねぎ・南瓜・人参・もやし・ねぎ・りんご	
木	◎ごはん ☆鶏肉の照焼き ☆スパイシーポテト ☆チーズ ☆切干大根の和風サラダ ☆カクテルゼリー	エネルギー 322kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.9g 炭水化物 50.2g 塩分 1.2g	鶏肉・チーズ・豆乳・豚肉	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・大根・ほうれん草・もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁	
7金	◎ごはん ☆フェイジョア ☆イカリングフライ ☆キャベツの和え物 ☆みかん	エネルギー 303kcal たんぱく質 10.0g 脂質 6.2g 炭水化物 50.1g 塩分 0.7g	豚肉・鶏肉・イカ・青のり・ツナ・牛肉	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・いんげん豆・ひよこ豆・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・みかん	
月	◎ごはん ☆鶏肉のから揚げ ☆ごまソナ和え ☆野菜かき揚げ ☆南瓜のチーズサラダ ☆白桃	エネルギー 340kcal たんぱく質 10.0g 脂質 10.4g 炭水化物 49.9g 塩分 0.8g	鶏肉・かまぼこ・ツナ・チーズ	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	ほうれん草・人参・小松菜・南瓜・白桃	
11火	☆サケわかめごはん ☆しんじょう煮 ☆ひき肉と大豆のカレー炒め ☆タコさんウイナー ☆ほうれん草と人参のおかか和え ☆みかん	エネルギー 328kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.4g 炭水化物 47.2g 塩分 1.5g	サケ・わかめ・豆腐・魚肉・豆乳・豚肉・ひじき・鶏肉・大豆・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草・蓮根・みかん	
12水	◎ごはん ☆ミートボールのオニオンソースかけ ☆ソナサラダ ☆花野菜のスーフ煮 ☆りんご	エネルギー 296kcal たんぱく質 9.3g 脂質 6.1g 炭水化物 49.3g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ	米・パン粉・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・パセリ・カリコリリー・人参・きゅうり・りんご	
13木	◎ごはん ☆赤魚の清蒸風 ☆もやしの旨塩炒め ☆鶏肉の八幡巻き ☆フライドスイートポテト ☆洋なし	エネルギー 325kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.8g 炭水化物 54.4g 塩分 0.7g	赤魚・鶏肉	米・パン粉・砂糖・ゴマ油・さつまいも・油	玉ねぎ・人参・いんげん・牛蒡・ねぎ・もやし・洋なし	
14金	◎ごはん ☆ホイコーロー ☆揚げごぼう ☆小松菜の錦糸和え ☆黄桃	エネルギー 306kcal たんぱく質 11.7g 脂質 6.3g 炭水化物 48.6g 塩分 0.9g	豚肉・豆腐・卵	米・小麦粉・砂糖・油	キャベツ・人参・玉ねぎ・にら・小松菜・黄桃	
17月	◎ごはん ☆千金スティック ☆かんもどきの煮物 ☆チンゲン菜とアサリの和え物 ☆りんご	エネルギー 382kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.7g 炭水化物 53.2g 塩分 1.1g	鶏肉・がんもどき・アサリ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	大根・チンゲン菜・りんご	
18火	◎ごはん ☆わくわくハンバーグ ☆ポテトの洋風あんかけ ☆フロッキーのおかか和え ☆人参グラッセ ☆みかん	エネルギー 295kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.2g 炭水化物 53.2g 塩分 0.5g	豚肉・牛肉・豆腐・ツナ・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・じゃがいも・油	トマト・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・いんげん・コーン・みかん	
19水	◎ごはん ☆タルタルまぐろカツ ☆かぶのスーフ煮 ☆ちくわの甘煮 ☆アスパラサラダ ☆パイ	エネルギー 279kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.3g 炭水化物 51.4g 塩分 0.8g	まぐろ・ちくわ・卵	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・かぶ・人参・コーン・アスパラガス・ピクルス・パイナップル	
木	☆青菜ごはん ☆ソナどぼろ ☆揚げしゅうまい ☆さつまいも揚げとチンゲン菜の中華和え ☆ぶどうゼリー	エネルギー 376kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.0g 炭水化物 52.8g 塩分 1.7g	ツナ・豆腐・さつまいも・魚肉・かつおぶし	米・小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・青菜・チンゲン菜・ぶどう果汁	
金	◎ごはん ☆サバの塩焼き ☆冬瓜のどぼろ煮 ☆水菜のおろし和え ☆三色寒天	エネルギー 299kcal たんぱく質 11.9g 脂質 6.8g 炭水化物 44.5g 塩分 0.8g	サバ・鶏肉・寒天	米・片栗粉・砂糖	冬瓜・水菜・コーン・大根	
24月	◎ごはん ☆ミートボールBBQソース ☆キャベツのみぞ炒め ☆いんげんのツナマヨサラダ ☆パイ	エネルギー 385kcal たんぱく質 10.6g 脂質 13.2g 炭水化物 53.4g 塩分 1.4g	鶏肉・ツナ	米・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・キャベツ・人参・いんげん・パイナップル	
25火	◎ごはん ☆白菜とひき肉の中華煮 ☆コーンクリームコロッケ ☆フロッキーポイル ☆さつまいものゴマ和え ☆黄桃	エネルギー 340kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.7g 炭水化物 58.3g 塩分 0.9g	鶏肉・乳製品	米・小麦粉・パン粉・砂糖・片栗粉・さつまいも・ゴマ・ゴマ油・油	白菜・人参・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・黄桃	
26水	☆コッペパン ☆豚肉のペペロンチーノ風 ☆きのこスパゲティ ☆アスパラのフレンチ和え ☆バンデー☆	エネルギー 295kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.9g 炭水化物 41.7g 塩分 1.2g	豚肉	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・アスパラガス・コーン・白桃	
27木	◎ごはん ☆サワラのカレーソースかけ ☆フライドポテト ☆キャベツとハムのソテー ☆スナッフエンドウポイル ☆洋なし	エネルギー 344kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.4g 炭水化物 52.7g 塩分 0.8g	サワラ・豚肉・鶏肉	米・砂糖・でん粉・じゃがいも・油	玉ねぎ・スナッフエンドウ・キャベツ・洋なし	
28金	◎ごはん ☆豚肉とチンゲン菜のケチャップ炒め ☆根菜のオイスター風味 ☆きゅうりの中華和え ☆みかんゼリー	エネルギー 295kcal たんぱく質 11.3g 脂質 4.6g 炭水化物 49.3g 塩分 0.9g	豚肉・鶏肉	米・砂糖・ゴマ油・油	チンゲン菜・コーン・トマト・大根・人参・きゅうり・みかん果汁	

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しますので、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。

産地表示パスワード : wakuwaku



表示の説明 小麦 卵 乳 カニ エビ

★そば・落花生・くるみは使用しておりません

