

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	
1月	☆キャロットパン *サーモンフライ *いんげんとうもろこしのソテー *ツナマカロニサラダ *野菜かまぼこ *黄桃 ☆パンデー☆	エネルギー 348kcal たんぱく質 11.2g 脂質 12.2g 炭水化物 47.3g 塩分 1.7g	サケ・かまぼこ・ツナ	パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・ノンエッグマヨネーズ・油	いんげん・人参・ほうれん草・コーン・黄桃		
2火	☆青菜ごはん *カレーポトフ *ミニカフライ *杏仁豆腐 *鶏肉・豚肉・イカ・乳製品・かつおぶし	エネルギー 370kcal たんぱく質 10.7g 脂質 10.3g 炭水化物 56.6g 塩分 1.9g	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・人参・青菜・いんげん	 	
3水	◎ごはん *豚肉のシリアピン炒め *ほうれん草とアサリのスープ煮 *南瓜のグラッセ *フロッコリーポイル *みかん	エネルギー 308kcal たんぱく質 11.2g 脂質 4.3g 炭水化物 54.1g 塩分 0.7g	豚肉・アサリ	米・砂糖・油	玉ねぎ・フロッコリー・南瓜・ほうれん草・みかん		
4木	◎ごはん *親子煮 *ツナとひじきの和え物 *白桃 お好みでごはんにかけてお召し上がりください	エネルギー 343kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.0g 炭水化物 48.8g 塩分 1.2g	卵・鶏肉・ツナ・ひじき	米・砂糖・油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白桃	 	
5金	◎ごはん *赤魚の西京焼き *ちくわのゴマ酢和え *紅白かまぼこ *小松菜のおひたし *洋なし	エネルギー 261kcal たんぱく質 11.0g 脂質 1.9g 炭水化物 47.2g 塩分 1.0g	赤魚・かまぼこ・卵・かつおぶし・ちくわ	米・砂糖・ゴマ	人参・椎茸・小松菜・洋なし	 	
8月	☆わかめごはん *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 315kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.7g 炭水化物 55.3g 塩分 1.2g	わかめ・サケ・大豆・油揚げ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	人参・大根・ほうれん草・しそ・みかん		
9火	◎ごはん *ぎょうざの中華あんかけ *里芋サラダ *りんご *小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ゴマ油・里芋・ノンエッグマヨネーズ・油	エネルギー 334kcal たんぱく質 8.3g 脂質 10.0g 炭水化物 50.1g 塩分 0.6g	鶏肉・ツナ	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ゴマ油・里芋・ノンエッグマヨネーズ・油	白菜・椎茸・人参・キャベツ・玉ねぎ・にら・コーン・りんご	 	
10水	◎ごはん *サゴシのパセリバター焼き *小松菜のケチャップソテー *れんごんのスープ煮 *パイ	エネルギー 308kcal たんぱく質 10.7g 脂質 7.2g 炭水化物 47.8g 塩分 1.1g	サゴシ・チーズ・豚肉・鶏肉・乳製品	米・砂糖・油	小松菜・トマト・パセリ・蓮根・コーン・パイナップル	 	
11木	◎ごはん *鶏肉の照焼き *高野豆腐と人参の煮物 *かぼちゃの天ぷら *いんげんとツナののろし和え *ぶどうゼリー	エネルギー 356kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.2g 炭水化物 53.4g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ・高野豆腐	米・小麦粉・砂糖・油	南瓜・いんげん・大根・人参・ぶどう果汁		
12金	◎ごはん *すき焼き風煮 *さつまいものゴマからめ *白桃 *豚肉・豆腐	エネルギー 293kcal たんぱく質 8.2g 脂質 3.6g 炭水化物 55.1g 塩分 0.5g	豚肉・豆腐	米・砂糖・ゴマ・さつまいも・ゴマ油・油	白菜・白滝・人参・椎茸・レモン果汁・白桃		
16火	◎ごはん *エビフリ *ほうれん草のゴマ油和え *みかんゼリー *米・小麦粉・砂糖・ゴマ油・油	エネルギー 309kcal たんぱく質 6.4g 脂質 6.6g 炭水化物 54.0g 塩分 0.8g	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	 	
17水	特別給食 「わくわくタコライス」 ※成分表は7月10日以降にお知らせいたします。						
木	◎ごはん *照焼きハンバーグ *切干ナポリタン *フロッコリーポイル *れんごんのマヨサラダ *パイ	エネルギー 362kcal たんぱく質 8.9g 脂質 9.4g 炭水化物 58.8g 塩分 1.2g	鶏肉・乳製品	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・フロッコリー・大根・ピーマン・人参・トマト・蓮根・コーン・パイナップル	 	
金	☆サケわかめごはん *オムレツ *チキンオゲット *アスパラとハムのソテー *キャベツのピクルス風 *カクテルゼリー	エネルギー 322kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.8g 炭水化物 53.3g 塩分 1.3g	サケ・わかめ・卵・鶏肉・豚肉・豆乳	米・小麦粉・砂糖・油	トマト・アスパラガス・キャベツ・人参・もも果汁・ぶどう果汁・りんご果汁	 	
月	◎ごはん *鶏肉のから揚げ *ごぼうソテー *コーンボール *イカと里芋の煮物 *みかん	エネルギー 329kcal たんぱく質 10.2g 脂質 7.0g 炭水化物 53.7g 塩分 0.9g	鶏肉・イカ・魚肉	米・小麦粉・砂糖・里芋・油	牛蒡・人参・コーン・みかん		
火	◎ごはん *豆腐ハンバーグ *もやしとひき肉のソテー *ひじきのイタリアンサラダ *フロッコリーポイル *洋なし	エネルギー 291kcal たんぱく質 8.2g 脂質 6.9g 炭水化物 47.6g 塩分 0.9g	豆腐・魚肉・おから・ひじき・卵・豚肉	米・砂糖・油	人参・玉ねぎ・蓮根・枝豆・トマト・フロッコリー・もやし・キャベツ・洋なし		
水	◎ごはん *鶏肉とポテのオノリタンソース *いんげんとときのこのマリネ *りんご *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	エネルギー 322kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.1g 炭水化物 53.1g 塩分 0.7g	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		
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 324kcal たんぱく質 12.5g 脂質 6.1g 炭水化物 52.2g 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		
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 364kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.5g 炭水化物 53.9g 塩分 0.7g	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	 	
月	◎ごはん *鶏肉入りキャブチエ *エビフライ *フロッコリーのしょうゆフレンチ和え *うずら豆 *黄桃	エネルギー 317kcal たんぱく質 9.6g 脂質 3.3g 炭水化物 60.1g 塩分 1.1g	鶏肉・エビ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・油	玉ねぎ・人参・にら・フロッコリー・うずら豆・黄桃	 	
火	◎ごはん *わくわくハンバーグ *アスパラのおかか和え *厚焼玉子 *マカロニサラダ *パイ	エネルギー 294kcal たんぱく質 8.8g 脂質 7.0g 炭水化物 50.7g 塩分 0.6g	豆腐・豚肉・牛肉・卵・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	アスパラガス・玉ねぎ・きゅうり・人参・いんげん・フロッコリー・パイナップル	 	
水	◎ごはん *タラのゴママヨ焼き *人参シリシリ *ほうれん草のおひたし *洋なし	エネルギー 266kcal たんぱく質 10.5g 脂質 3.9g 炭水化物 45.1g 塩分 0.6g	タラ・ツナ・かつおぶし	米・砂糖・ゴマ・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・ほうれん草・洋なし		

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