

 令和7年5月 わくわく献立 ×の日は給食がない日です  若松幼稚園						
日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	三色そぼろ炒め ハムと人参のハーブソテー いんげんのカレーマヨ和え パイン	豚肉、炒り玉子、ハム	米、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース、人参、 いんげん、パイン	331 kcal 10.3 g 9.9 g 1.0 g
2 金	ごはん	エビマヨ炒め ケチャップポテト チンゲン菜の中華サラダ 白桃	エビ、鶏肉	米、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、ごま油、砂糖、油	玉ねぎ、コーン、 チンゲン菜、白桃	319 kcal 7.9 g 8.5 g 0.8 g
7 水	ごはん	ジャーマンポテト オムレツ 白菜のスープ煮 りんご	ハム、オムレツ、魚肉	米、じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、 白菜、りんご	305 kcal 7.2 g 6.2 g 0.9 g
8 木	ごはん	アクアパッツァ風 マカロニサラダ カクテルゼリー	タラ、アサリ	米、油、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 ゼリー	トマト、玉ねぎ、 マッシュルーム、いんげん、 きゅうり、人参	300 kcal 11.9 g 4.6 g 0.7 g
9 金	ごはん	サイコロステーキ チーズ ビーフンのケチャップソテー さつま揚げサラダ みかん	サイコロステーキ、チーズ、 さつまあげ	米、ビーフン、油、砂糖	ピーマン、チンゲン菜、 キャベツ、みかん	369 kcal 8.3 g 14.6 g 0.9 g
12 月	ごはん	豆腐と魚介の旨煮 おからポテト 洋なし	豆腐、アサリ	米、砂糖、片栗粉、 おからポテト、油	人参、椎茸、白菜、洋なし	317 kcal 9.2 g 6.7 g 1.0 g
13 火	ごはん	鶏肉とコーンのトマト煮込み エビフリッターのオーロラソース 花野菜のマリネ 三色寒天	鶏肉、エビフリッター、寒天	米、砂糖、油、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、コーン、 トマトソース、カリッコーリ	322 kcal 10.3 g 8.3 g 0.8 g
14 水	ごはん	サバのカレー揚げ キャベツのソテー 里芋サラダ 黄桃	サバ、ハム	米、片栗粉、天ぷら粉、 砂糖、油、里芋、 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、人参、コーン、黄桃	386 kcal 11.0 g 11.8 g 0.6 g
15 木	ごはん	肉じゃが ブロッコリーの和風和え 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚肉、かつおぶし、鶏肉	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、 春雨、ごまドレッシング、ゼリー	玉ねぎ、ブロッコリー、人参	300 kcal 11.1 g 3.8 g 0.9 g
16 金	ごはん	ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ 白桃	豚肉	米、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、 ごぼう、人参、白桃	312 kcal 10.4 g 6.6 g 0.8 g
19 月	コッペパン	鶏肉のから揚げ 野菜かまぼこ ツナと野菜のマリネ風 れんこんのガーリックソテー りんご	鶏肉のから揚げ、ツナ、かまぼこ	パン、油、砂糖	ズッキーニ、コーン、 れんこん、りんご	301 kcal 10.4 g 11.4 g 1.4 g
20 火	ごはん	タラのバターしょうゆ焼き 具だくさんキャベツソテー たまごサラダ タコさんウインナー マンゴープリン	タラ、豚肉、炒り玉子、ウインナー	米、バターソース、マカロニ、 油、砂糖、フレンチドレッシング、 マンゴープリン	キャベツ、人参、きゅうり	320 kcal 12.4 g 8.4 g 1.1 g
21 水	ごはん	豚肉のハヤシ煮込み 揚げじゃが ほうれん草のソテー 黄桃	豚肉	米、砂糖、じゃがいも、油 アレルギーフリーハヤシルウ	玉ねぎ、マッシュルーム、 ほうれん草、コーン、黄桃	320 kcal 8.8 g 7.0 g 0.5 g
22 木	わかめごはん	さつまあげ揚げ しゅうまい 里芋のそぼろ煮 白菜のおかかマヨ和え みかんゼリー	わかめふりかけ、さつま揚げ、 青のり、豆腐しゅうまい、鶏肉 かつおぶし	米、天ぷら粉、片栗粉、 油、里芋、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	いんげん、白菜	334 kcal 8.6 g 7.0 g 1.3 g
23 金	ごはん	親子煮 ソーセージときゅうりの和え物 白桃	鶏肉、炒り玉子、魚肉	米、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、 きゅうり、白桃	310 kcal 11.3 g 7.0 g 1.1 g
26 月	ごはん	ツナそぼろ オーシャンスティックフライ チンゲン菜の和え物 洋なし	ツナ、オーシャンスティックフライ	米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、洋なし	302 kcal 9.3 g 5.6 g 1.4 g
27 火	ごはん	三角春巻 大根の中華和え 鶏肉のごまだれ パイン	鶏肉、春巻	米、油、砂糖、ごまドレッシング	大根、人参、きゅうり、パイン	306 kcal 6.8 g 8.1 g 0.5 g
28 水	キャロットパン	わくわくハンバーグ パタぽんスパゲティ おさかなナゲット キャベツのごましょうゆサラダ 黄桃	わくわくハンバーグ、 魚介ナゲット	キャロットパン、油、 スパゲティ、バターソース、 和風ごまドレッシング	小松菜、マッシュルーム、 キャベツ、コーン、黄桃	344 kcal 11.8 g 12.6 g 1.7 g
29 木	ごはん	鶏ごぼう煮 豆乳入り野菜笹かまぼこ 人参のごま和え みかん	鶏肉、笹かまぼこ	米、砂糖、ごま	ごぼう、人参、みかん	300 kcal 10.1 g 6.9 g 0.8 g
30 金	サケごはん	お好み焼き とうもろこしのつまみ揚げ いんげんとツナの昆布和え しいたけと油揚げの甘煮 りんご	サケ、とうもろこしのつまみ揚げ、 ツナ、塩昆布、油揚げ	米、お好み焼き、油、砂糖	いんげん、椎茸、りんご	309 kcal 8.2 g 6.8 g 0.5 g

三分類は、使用している主な食材を記載しております。アレルギー表示につきましてはわくわく広場のホームページでご確認いただけます。

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。

産地表パスワード：wakuwaku

