



令和7年6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
2月	ごはん	ウインナーのデミソースかけ おさかなナゲット スナッPEndウボイル チンゲン菜と大豆のケチャップ和え カクテルゼリー	ウインナー、魚介ナゲット、大豆	米、アレルギーフリーハヤシルウ、 油、砂糖、ゼリー	玉ねぎ、グリーンピース、 スナッペンどう、チンゲン菜	368 kcal 9.6 g 11.2 g 1.4 g
3火	ごはん	鶏肉の照焼き かまぼこ ブロッコリーのオイマヨ和え 切干大根のはりはり漬け風 みかんゼリー	鶏肉、かまぼこ、塩昆布	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	ブロッコリー、切干大根、人参	303 kcal 9.9 g 6.9 g 0.8 g
4水	ごはん	サワラのにんにくしょうゆ焼き 揚げじゃが 春雨のカレー炒め 小松菜のチーズ和え 洋なし	サワラ、ハム、チーズ	米、じゃがいも、油、春雨、 ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース、小松菜、洋梨	331 kcal 10.8 g 8.2 g 1.1 g
5木	特別メニュー ミートソーススパゲッティ					
6金	青菜ごはん	コーンクリームコロッケ 鶏肉の八幡巻き 人参しりしり 白菜の洋風煮 りんご	鶏肉の八幡巻き、ツナ、ウインナー	米、油	青菜ふりかけ、コーンボール、人参、 白菜、りんご	324 kcal 8.5 g 7.1 g 1.5 g
9月	パンPKンバン	ハムカツ 照焼きミートボール トマトマカロニ ブロッコリーとカニカマのサラダ みかん	ハムカツ、ミートボール、 カニカマ	パンPKンバン、油、マカロニ、砂糖	コーン、グリーンピース、 トマトソース、ブロッコリー、みかん	314 kcal 6.0 g 7.1 g 1.7 g
10火	ごはん	厚揚げのジャージャー炒め きゅうりの酢の物 ぶどうゼリー	厚揚げ、豚肉、魚肉	米、砂糖、油、片栗粉、ゼリー	長ねぎ、椎茸、白菜、きゅうり	313 kcal 9.0 g 7.8 g 1.2 g
11水	ごはん	BBQポーク カリフラワーのマリネ コーンとウインナーのソテー 黄桃	豚肉、ウインナー	米、油、砂糖	玉ねぎ、カリフラワー、パセリ、 コーン、グリーンピース、黄桃	306 kcal 10.5 g 5.7 g 0.6 g
12木	ごはん	鶏肉のパセリバター焼き フライドポテト 人参のコンソメ煮 ポイルアスパラ りんご	鶏肉	米、パセリバターオイル、砂糖、 じゃがいも、油	人参、アスパラガス、りんご	336 kcal 9.2 g 10.4 g 0.9 g
13金	ごはん	サバのトマト煮 厚焼玉子 ブロッコリーポイル きんぴらごぼう 白桃	サバ、厚焼玉子、さつまあげ	米、砂糖、油、ごま、ごま油	玉ねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、トマトソース、 ブロッコリー、ごぼう、白桃	313 kcal 12.4 g 7.6 g 1.0 g
16月	ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜かまぼこ こまつな和え かぼちゃの甘煮 パイ	鶏肉のから揚げ、かまぼこ、ツナ	米、油、砂糖	小松菜、かぼちゃ、パイ	307 kcal 9.6 g 7.0 g 1.0 g
17火	ごはん	サゴシのみそ焼き かぶのそぼろ煮 水菜のおろし和え みかん	サゴシ、鶏肉	米、砂糖、片栗粉	かぶ、水菜、コーン、大根、みかん	294 kcal 12.3 g 5.0 g 1.3 g
18水	ごはん	わくわくハンバーグ 人参グラッセ 大根とハムのソテー ブロッコリーのおかかマヨ和え 三色寒天	わくわくハンバーグ、ハム、 かつおぶし、三色寒天	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	人参、大根、パプリカ、ブロッコリー	305 kcal 8.1 g 8.3 g 0.9 g
19木	ごはん	春雨入り麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え 黄桃	豆腐、豚肉	米、春雨、油、ごま油、砂糖、 片栗粉、ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、 ほうれん草、黄桃	304 kcal 9.5 g 6.2 g 0.9 g
20金	ごはん	鶏肉のごま焼き さつまいもの天ぷら わかめの甘酢和え 小松菜と油揚げのさつと煮 白桃	鶏肉、わかめ、油揚げ	米、ごま、砂糖、さつまいも、 天ぷら粉、油	コーン、小松菜、白桃	328 kcal 10.6 g 7.9 g 1.1 g
23月	サケごはん	カレーコロッケ ウインナーピーンズ アスパラサラダ りんご	サケ、大豆、ウインナー	米、カレーコロッケ、油、砂糖	玉ねぎ、トマトソース、 アスパラガス、人参、りんご	340 kcal 9.3 g 7.7 g 1.0 g
24火	コッペパン	パンPKンキッシュ エビフライ スパゲティサラダ ブロッコリーのごま和え マンゴープリン	パンPKンキッシュ、エビフライ	コッペパン、油、スパゲッティ、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 ごま、マンゴープリン	人参、きゅうり、コーン、ブロッコリー	311 kcal 8.7 g 10.2 g 1.3 g
25水	ごはん	タラのバジルオイル焼き チキンナゲット キャベツの玉子炒め カラフルポテト 洋なし	タラ、チキンナゲット、炒り玉子	米、バジルオイル、油、じゃがいも	キャベツ、人参、コーン、グリーンピース、 洋梨	350 kcal 12.4 g 9.6 g 1.3 g
26木	ごはん	鶏肉の西京焼き タコさんウインナー れんこんの甘辛炒め 小松菜のごまドレサラダ みかん	鶏肉、ウインナー	米、砂糖、油、和風ごまドレッシング	れんこん、人参、小松菜、みかん	313 kcal 10.5 g 7.6 g 1.0 g
27金	ごはん	チキンカツ しもつかれ ほうれん草のソテー パイ	チキンカツ、サケ、大豆、油揚げ	米、油	大根、人参、ほうれん草、コーン、パイ	310 kcal 10.4 g 6.8 g 1.0 g
30月	ごはん	エビマヨ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 洋なし	えびフリッター、鶏肉	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	ピーマン、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、 マッシュルーム、洋梨	309 kcal 7.2 g 8.1 g 1.0 g