

 令和7年7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	エレルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん	豆腐チャンプルー ハム玉子サラダ りんご	豆腐、豚肉、かつおぶし、炒り玉子、ハム	米、油、ノンエッグマヨネーズ	もやし、にら、人参、りんご	304 kcal 11.0 g 7.6 g 0.7 g
2 水	ごはん	サゴシのバジルオイル焼き 鶏肉の八幡巻き、ウインナー、 小松菜のケチャップソテー コーンとカニカマの和え物 パイナップル	サゴシ、鶏肉の八幡巻き、ウインナー、 カニカマ	米、バジルオイル、油、砂糖	小松菜、コーン、パイナップル	340 kcal 12.6 g 8.8 g 1.3 g
3 木	ごはん	すき焼き風煮 コキールフライ 白桃	豚肉、豆腐、コキールフライ	米、しらたき、油	白菜、人参、椎茸、白桃	301 kcal 10.3 g 5.0 g 0.9 g
4 金	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め 春巻き チョレギサラダ みかん	豚肉、海苔	米、油、ごま油、砂糖	長ねぎ、ピーマン、春巻、キャベツ、 きゅうり、みかん	303 kcal 10.6 g 6.8 g 0.8 g
7 月	わかめごはん	オムレツ チキンナゲット ツナコーンソテー おぐらの和え物 マンゴープリン	わかめふりかけ、オムレツ、 チキンナゲット、ツナ、カニカマ	米、油、マンゴープリン	カリッコーン、コーン、オクラ	320 kcal 9.0 g 7.1 g 1.8 g
8 火	ごはん	豚肉のしょうが炒め ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしそ和え 黄桃	豚肉、ちくわ、青のり	米、油、砂糖、天ぷら粉	玉ねぎ、ほうれん草、赤しそ、黄桃	327 kcal 12.8 g 6.1 g 1.1 g
9 水	コッペパン	タラのカレーソース キャベツとウインナーのスパゲティ ケチャップポテト 洋なし	タラ、ウインナー	コッペパン、アレルギーフリーカレールウ、 砂糖、スパゲッティ、油、 ハッシュドポテト	コーン、人参、キャベツ、洋梨	320 kcal 12.3 g 9.7 g 1.9 g
10 木	ごはん	チキンオレンジソテー マカロニのコーンクリーム煮 人参グラッセ ひじきとキャベツのサラダ りんご	鶏肉、ひじき	米、マカロニ、砂糖、 アレルギーフリーシチュールウ、油、 マーメレード	コーン、人参、キャベツ、りんご	336 kcal 9.7 g 7.5 g 0.9 g
11 金	ごはん	蠍油豆腐(ハオユードウフ) 大根とさつま揚げの中華和え ぶどうゼリー	厚揚げ、豚肉、さつまあげ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ゼリー	人参、ピーマン、椎茸、大根	308 kcal 9.9 g 6.6 g 0.8 g
14 月	ごはん	エビ団子のみぞれ煮 かぼちゃの天ぷら ブロッコリーののりタル和え 洋なし	エビ団子、青のり	米、片栗粉、油、 ノンエッグタルタルソース	グリーンピース、大根、かぼちゃ天ぷら、 ブロッコリー、洋梨	310 kcal 7.1 g 6.7 g 1.0 g
15 火	ごはん	タンドリーチキン風 お花さつま かぶのスープ煮 ズッキーニのサラダ みかん	鶏肉、さつまあげ	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 イタリアンドレッシング	かぶ、ズッキーニ、コーン、みかん	309 kcal 10.1 g 7.4 g 1.1 g
16 水	ごはん	わくわくハンバーグ フライドポテト 切干大根の洋風炒め マカロニナポリタン パイナップル	わくわくハンバーグ、ハム	米、じゃがいも、油、砂糖、マカロニ	切干大根、ピーマン、グリーンピース、 コーン、パイナップル	351 kcal 8.3 g 8.5 g 1.1 g
17 木	サケわかめごはん	鶏肉と野菜の甘辛煮 カニカマの天ぷら ブロッコリーのマヨ和え 白桃	サケわかめふりかけ、鶏肉、 カニカマ天ぷら	米、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ	人参、ごぼう、れんこん、 ブロッコリー、白桃	356 kcal 11.1 g 10.9 g 1.4 g
18 金	ごはん	サバの竜田揚げ かぼちゃのおかかチーズ和え キャベツのおひたし 三色寒天	サバ、チーズ、おかかふりかけ、 三色寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	南瓜、キャベツ	366 kcal 11.7 g 9.6 g 1.0 g
22 火	ごはん	鶏肉のから揚げ かまぼこ きんぴらごぼう いんげんとアサリの和え物 みかん	鶏肉のから揚げ、かまぼこ、アサリ	米、油、ごま油、砂糖	ごぼう、人参、いんげん、みかん	311 kcal 9.4 g 7.2 g 0.9 g
23 水	ごはん	チキンカチャトラ コールスロー のり塩ポテト りんご	鶏肉、青のり	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、油	玉ねぎ、マッシュルーム、トマトソース、 キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	339 kcal 9.0 g 9.7 g 0.5 g
24 木	キャロットパン	タラのブラウンソース ハッシュドポテト マカロニとひき肉のソテー 青豆とハムのサラダ 白桃	タラ、豚肉、ハム	キャロットパン、油、ハッシュドポテト、 アレルギーフリーハヤシルウ、 マカロニ、砂糖	玉ねぎ、人参、 コーン、グリーンピース、白桃	325 kcal 13.2 g 11.1 g 1.7 g
25 金	ごはん	揚げぎょうざ カニカマと野菜の中華煮込み チンゲン菜のツナマヨ和え 黄桃	ぎょうざ、カニカマ、ツナ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ	白菜、椎茸、人参、長ねぎ、 チンゲン菜、黄桃	313 kcal 7.2 g 8.4 g 1.3 g
26 火	おかかごはん	チキンスティック 炒米粉(チャオミーフン) 野菜かまぼこ わかめのぼん酢和え みかんゼリー	おかかふりかけ、スティックチキン、 かまぼこ、わかめ	米、油、ピーマン、砂糖、ゼリー	ピーマン、チンゲン菜、人参	382 kcal 11.0 g 10.0 g 1.4 g
28 木	ごはん	赤魚の西京焼き ウインナー もやし炒め 里芋の青のりまぶし りんご	赤魚、ウインナー、青のり	米、油、里芋	もやし、パプリカ、りんご	290 kcal 10.8 g 4.6 g 1.0 g
29 金	ごはん	ロールキャベツのラタトゥイユソース ブロッコリーポイル コーンサラダ みかん	ロールキャベツ、魚肉	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、トマトソース、 ブロッコリー、コーン、みかん	315 kcal 6.9 g 7.9 g 1.0 g
31 火	ごはん	豚肉と春雨の炒め物 エビフライ うずら豆 チンゲン菜の中華和え 洋なし	豚肉、エビフライ	米、春雨、油、砂糖、ごま油、ごま	きくらげ、人参、うずら豆、チンゲン菜、 洋梨	321 kcal 9.0 g 4.6 g 0.6 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。

