



令和7年9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
×	ごはん	鶏肉のから揚げ タコ焼き こまつな和え かぼちゃの土佐煮 洋なし	鶏肉のから揚げ、ツナ、かつおぶし	米、油、タコ焼き	小松菜、かぼちゃ、洋なし	328 kcal 9.7 g 7.5 g 1.2 g
2 火	ごはん	サワラの和風焼き ハッシュドポテト 春雨サラダ ブロッコリーのごまチーズ和え みかん	サワラ、ハム、チーズ	米、ハッシュドポテト、油、春雨、 砂糖、ごま油、ごま	きゅうり、ブロッコリー、みかん	335 kcal 11.3 g 8.8 g 1.0 g
3 水	ごはん	ウインナーのデミソースかけ チキンナゲット スナップエンドウポイル 小松菜と大豆のケチャップ和え りんご	ウインナー、チキンナゲット、大豆	米、アレルギーフリーハヤシルウ、砂糖、 油	玉ねぎ、マッシュルーム、 スナップえんどう、小松菜、りんご	344 kcal 8.8 g 10.5 g 1.3 g
4 木	ごはん	鶏肉の照焼き 花かまぼこ 切干大根の煮物 里芋の青のりまぶし みかんゼリー	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、青のり	米、砂糖、里芋、ゼリー	切干大根、いんげん	316 kcal 11.0 g 6.5 g 1.0 g
5 金	青菜ごはん	コーンクリームコロッケ 鶏肉の八幡巻き 人参とツナのサラダ アスパラとウインナーのソテー パイン	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、アスパラガス、パイン	337 kcal 8.6 g 8.8 g 1.4 g
8 月	パンパンキンパン	ハムカツ ミートボールのスープ煮 トマトマカロニ ブロッコリーとカニカマのサラダ 黄桃	ハムカツ、ミートボール、カニカマ	パンパンキンパン、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、黄桃	308 kcal 5.9 g 6.4 g 1.9 g
9 火	ごはん	厚揚げのジャージャー炒め きゅうりの中華和え マンゴープリン	厚揚げ、豚肉、魚肉	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、 マンゴープリン	長ねぎ、椎茸、キャベツ、きゅうり	324 kcal 9.0 g 8.5 g 1.3 g
10 水	ごはん	鶏肉のバセリバター焼き アスパラガスポイル きのこスパゲティ 人参のごまドレサラダ りんご	鶏肉	米、バセリバターオイル、 スパゲッティ、油、ごまドレッシング	アスパラガス、マッシュルーム、 人参、りんご	348 kcal 10.8 g 8.7 g 0.8 g
11 木	ごはん	BBQポーク ロマネスコのマリネ コーンソテー 白桃	豚肉、ウインナー	米、油、砂糖	玉ねぎ、カリッコーリー、コーン、白桃	303 kcal 10.4 g 6.0 g 0.8 g
12 金	ごはん	サバの竜田揚げ キャベツのカニカマあんかけ アスパラのうま塩炒め 三色寒天	サバ、カニカマ、三色寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油、ごま油	キャベツ、アスパラガス、人参	347 kcal 10.8 g 8.8 g 1.2 g
16 火	ごはん	れんこん肉詰めフライ カレーきんぴら ほうれん草の錦糸和え りんご	れんこん肉詰めフライ、魚肉、 錦糸玉子	米、油、砂糖	ごぼう、人参、ほうれん草、りんご	301 kcal 12.0 g 6.1 g 1.2 g
17 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 マカロニサラダ パイン	ハンバーグ、ハム	米、油、砂糖、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	人参、大根、ピーマン、きゅうり、コーン、 パイン	316 kcal 7.6 g 8.3 g 0.8 g
18 木	ごはん	親子煮 ツナとひじきの和え物 洋なし	鶏肉、炒り玉子、ツナ、ひじき	米、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、 人参、洋なし	306 kcal 11.2 g 6.7 g 1.2 g
19 金	ごはん	筑前煮 さつまいもの天ぷら かまぼこ わかめと油揚げの炒め煮 ぶどうゼリー	鶏肉、かまぼこ、わかめ、油揚げ	米、砂糖、さつまいも、天ぷら粉、 油、ゼリー	人参、椎茸、れんこん	327 kcal 10.3 g 7.9 g 1.2 g
22 月	サケごはん	いり豆腐 野菜コロッケ チンゲン菜のおひたし みかん	サケ、豆腐、かつおぶし	米、ごま油、砂糖、野菜コロッケ、油	人参、椎茸、長ねぎ、チンゲン菜、みかん	303 kcal 7.6 g 6.0 g 1.1 g
24 水	コッペパン	春巻き エビフライ ウインナーピーンズ ポテトサラダ りんご	エビフライ、大豆、ウインナー	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	春巻、玉ねぎ、トマトソース、人参、 きゅうり、りんご	316 kcal 9.7 g 11.6 g 1.7 g
25 木	ごはん	サバのカレー煮 厚焼玉子 とうもろこしのつまみ揚げ チンゲン菜とちくわの煮びたし カクテルゼリー	サバ、厚焼玉子、 とうもろこしのつまみ揚げ、ちくわ	米、アレルギーフリーカレーウ、砂糖、 油、ゼリー	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	341 kcal 12.7 g 9.0 g 1.6 g
26 金	ごはん	鶏肉の西京焼き エビフリッターの照焼ソース れんこんの甘辛炒め 小松菜のごま和え 黄桃	鶏肉、エビフリッター	米、油、砂糖、ごま	れんこん、人参、小松菜、黄桃	323 kcal 10.4 g 7.0 g 0.9 g
29 月	ごはん	チキンカツ しもつかれ 海藻サラダ 洋なし	チキンカツ、サケ、大豆、わかめ、 ひじき	米、油	大根、人参、コーン、洋なし	314 kcal 9.9 g 6.9 g 0.9 g
30 火	ごはん	パンパンキンキッシュ つみれのケチャップソテー スパゲティサラダ ブロッコリーのスープ煮 白桃	パンパンキンキッシュ、いわしつみれ	米、砂糖、油、スパゲッティ、 ノンエッグマヨネーズ	人参、きゅうり、ブロッコリー、白桃	345 kcal 8.1 g 7.6 g 0.9 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。

