



令和7年10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 水	ごはん	サゴシのバセリマヨ焼き 野菜かまぼこ 小松菜のスープ煮 ハッシュドポテト パイナップル	サゴシ、かまぼこ、ウインナー	米、ノンエッグマヨネーズ、ハッシュドポテト、油	バセリ、小松菜、パイナップル	343 kcal 11.3 g 11.0 g 0.8 g
2 木	ごはん	鶏すき煮 ホタテの磯辺フライ マンゴープリン	鶏肉、豆腐、ほたてフライ	米、しらたき、油、マンゴープリン	白菜、人参、椎茸	321 kcal 10.2 g 6.5 g 0.8 g
3 金	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め チョレギサラダ にら饅頭 みかん	豚肉、にら饅頭、海苔	米、油、ごま油、砂糖	長ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、みかん	323 kcal 12.1 g 7.8 g 0.9 g
6 月	キャロットパン	トンカツ しんじょ煮 マカロニとウインナーのソテー 青豆とチーズのサラダ りんご	トンカツ、五目しんじょ、ウインナー、チーズ	キャロットパン、油、砂糖、マカロニ	人参、コーン、グリーンピース、りんご	338 kcal 10.6 g 13.3 g 1.9 g
7 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 白桃	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、白桃	315 kcal 9.0 g 4.6 g 0.6 g
8 水	ごはん	わくわくハンバーグ ブロッコリーボーイル バターポテト 野菜のナポリタンソテー パイナップル	ハンバーグ	米、じゃがいも、油、バターソース、砂糖	ブロッコリー、バセリ、玉ねぎ、コーン、パプリカ、パイナップル	305 kcal 7.2 g 7.4 g 1.0 g
9 木	ごはん	鶏肉のしょうが炒め ちくわのカレー揚げ ほうれん草のしそ和え 黄桃	鶏肉、ちくわ	米、油、砂糖、天ぷら粉	玉ねぎ、ほうれん草、赤しそ、黄桃	310 kcal 9.7 g 6.3 g 1.1 g
10 金	ごはん	サバの竜田揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツのおひたし 三色寒天	サバ、大豆、ひじき、三色寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	人参、キャベツ	344 kcal 11.1 g 9.1 g 0.9 g
14 火	ごはん	鶏肉のから揚げ かぼちゃの旨煮 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、アサリ	米、油、砂糖、ごま油	かぼちゃ、ごぼう、人参、いんげん、みかん	316 kcal 9.4 g 6.2 g 0.8 g
15 水	ごはん	鶏肉のトマトクリーム煮込み のり塩ポテト イタリアンサラダ りんご	鶏肉、青のり	米、アレルギーフリーシチュールウ、砂糖、じゃがいも、油	玉ねぎ、マッシュルーム、トマトソース、ピーマン、コーン、キャベツ、りんご	328 kcal 8.0 g 8.9 g 0.6 g
16 木	ごはん	赤魚のブラウンスソース ハッシュドポテト カラフルソテー ハムマカサラダ 白桃	赤魚、ハム	米、アレルギーフリーハヤシルウ、油、ハッシュドポテト、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、カリッコー、コーン、ピーマン、グリーンピース、白桃	346 kcal 10.6 g 9.2 g 1.1 g
17 金	サケわかめごはん	ぎょうざの中華あんかけ 里芋のごまツナサラダ 黄桃	サケわかめふりかけ、ぎょうざ、さつまあげ、ツナ	米、油、砂糖、片栗粉、里芋、和風ごまドレッシング	白菜、きくらげ、人参、黄桃	310 kcal 7.9 g 6.1 g 1.3 g
20 月	ごはん	エビ団子のケチャップソテー コキールフライ かぼちゃのタルタル和え 洋なし	エビ団子、コキールフライ	米、油、砂糖、ノンエッグタルタルソース	玉ねぎ、グリーンピース、かぼちゃ、洋なし	323 kcal 7.9 g 6.0 g 1.3 g
21 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 ズッキーニのナムル みかん	鶏肉、さつまあげ	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	かぶ、ズッキーニ、コーン、みかん	304 kcal 10.1 g 6.9 g 1.2 g
22 水	ごはん	タラのシチュールソース キャベツとツナのスパゲティ ケチャップポテト 洋なし	タラ、ツナ	米、アレルギーフリーシチュールウ、砂糖、スパゲッティ、油、じゃがいも	コーン、人参、キャベツ、洋なし	344 kcal 11.5 g 5.8 g 1.1 g
23 木	おかかごはん	豚肉と大根の甘辛煮 ぼかぼかおひさまコロッケ ブロッコリーのごまドレ和え 白桃	おかかふりかけ、豚肉	米、コロッケ、油、ごまドレッシング	大根、いんげん、ブロッコリー、白桃	317 kcal 9.1 g 6.9 g 1.0 g
24 金	ごはん	家常豆腐 とうもろこしのつまみ揚げ カクテルゼリー	厚揚げ、豚肉、とうもろこしのつまみ揚げ	米、油、片栗粉、ゼリー	人参、パプリカ、椎茸	359 kcal 10.5 g 9.8 g 0.6 g
27 月	ごはん	五目巾着 鶏肉の八幡巻き 炒米粉 わかめサラダ みかんゼリー	鶏肉の八幡巻き、ハム、わかめ、五目巾着	米、砂糖、ピーマン、油、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	ピーマン、チンゲン菜、コーン	329 kcal 8.0 g 8.3 g 1.2 g
28 火	ごはん	赤魚の西京焼き チキンナゲット もやし炒め 里芋の青のりまぶし りんご	赤魚、チキンナゲット、青のり	米、油、里芋	もやし、ピーマン、りんご	322 kcal 11.5 g 6.9 g 1.1 g
29 水	キャロットピラフ	ロールキャベツのベスカートソース コーンとウインナーのマヨソテー 黄桃	ロールキャベツ、エビ、イカ、アサリ、ウインナー	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース、人参、玉ねぎ、いんげん、トマトソース、コーン、黄桃	313 kcal 10.9 g 5.4 g 2.1 g
30 木	ごはん	チキンオレンジソテー れんこんの旨煮 ひじきの洋風煮 マセドアンサラダ 洋なし	鶏肉、ひじき、ハム	米、砂糖、マーマレード	れんこん、コーン、ズッキーニ、ピーマン、きゅうり、洋なし	319 kcal 9.7 g 7.5 g 1.4 g
31 金	パン Pumpkinパン	オムレツ チーズフライ コールスロー さつまいものごまがらめ ぶどうゼリー	オムレツ、チーズフライ、ハム	Pumpkinパン、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、さつまいも、ごま、ゼリー	キャベツ、きゅうり、人参	332 kcal 3.5 g 9.6 g 1.5 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。

