

令和7年11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
4 火	ごはん	鶏肉のから揚げ とうもろこしのつまみ揚げ れんこんのごまあえ ズッキーニのコンソメ煮 りんご	鶏肉のから揚げ、 とうもろこしのつまみ揚げ	米、油、ごま、砂糖	れんこん、ズッキーニ、人参、りんご	305 kcal 8.1 g 5.8 g 0.8 g
5 水	ごはん	カレー肉じゃが おさかなナゲット みかん	豚肉、魚介ナゲット	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	玉ねぎ、人参、いんげん、みかん	332 kcal 10.0 g 7.0 g 1.1 g
6 木	ごはん	豆腐と魚介のにんにく炒め チヂミ 白菜の甘酢和え ぶどうゼリー	豆腐、エビ、イカ、アサリ、ひじき	米、油、片栗粉、チヂミ、砂糖、ゼリー	人参、白菜	297 kcal 9.6 g 3.9 g 1.1 g
7 金	コッペパン	ポークチャップ エビフライ パセリスパゲティ 花野菜のコンソメ煮 白桃	豚肉、エビフライ	コッペパン、油、砂糖、スパゲッティ	玉ねぎ、バセリ、カリッコリー、白桃	324 kcal 14.2 g 9.3 g 1.5 g
10 月	ごはん	ツナそぼろ チーズフライ がんもどきの煮物 いんげんのおかか和え 洋なし	ツナ、チーズフライ、 がんもどき、かつおぶし	米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、洋なし	328 kcal 9.7 g 8.6 g 1.2 g
11 火	ごはん	チンジャオロース風 ぎょうざフライ 春雨サラダ りんご	豚肉、ぎょうざフライ	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、 ごま油、ごま	ピーマン、たけのこ、椎茸、 人参、きゅうり、りんご	330 kcal 10.3 g 7.8 g 0.7 g
12 水	ワインナーピラフ	チキンソテー ブロッコリー・ボイル 白菜のクリーム煮 さつまいもと豆の甘煮 三色寒天	ワインナー、鶏肉、三色寒天	米、油、砂糖、さつまいも、 アレルギーフリーシュールウ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、 白菜、うずら豆	325 kcal 10.2 g 6.1 g 1.8 g
13 木	ごはん	ホッケの天ぷら キャベツソテー 里芋サラダ 黄桃	ホッケ、青のり、ハム	米、天ぷら粉、油、里芋、 和風ごまだれッシング	キャベツ、コーン、黄桃	332 kcal 10.7 g 6.8 g 1.0 g
14 金	ごはん	豚カツ煮 ほうれん草のしそ和え 白桃	ローストソーセージ、炒り玉子	米、油、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、 ほうれん草、人参、赤しそ、白桃	301 kcal 8.4 g 6.4 g 1.1 g
17 月	ごはん	チキンピカタ しらたきの炒め煮 きゅうりの酢の物 パイン	チキンピカタ、わかめ	米、油、しらたき、砂糖	人参、いんげん、きゅうり、パイン	308 kcal 7.6 g 9.0 g 0.9 g
18 火	ごはん	冬野菜ボトフ 野菜かまぼこ グラタンコロッケ カステラゼリー	ミートボール、かまぼこ	米、じゃがいも、砂糖、 グラタンコロッケ、油、ゼリー	大根、れんこん	344 kcal 8.9 g 7.0 g 1.0 g
19 水	キャロットパン	わくわくハンバーグ パパほんスパゲティ チキンナゲット キャベツのおひたし 黄桃	ハンバーグ、チキンナゲット、 かつおぶし	キャロットパン、油、 スパゲッティ、バターソース	小松菜、マッシュルーム、 キャベツ、黄桃	319 kcal 11 g 11.6 g 1.6 g
20 木	ひじきごはん	さつまあげ揚げ ミートボールケチャップ 里芋のそぼろ煮 白菜の浅漬け風 みかん	ひじき、さつまあげ、青のり、 ミートボール、鶏肉	米、天ぷら粉、片栗粉、油、里芋、砂糖	椎茸、人参、グリーンピース、 白菜、みかん	320 kcal 9.2 g 4.7 g 1.5 g
21 金	ごはん	エビと玉子のオーロラ炒め ごまみそボテト ほうれん草と蒸し鶏の和え物 りんご	エビ、炒り玉子、鶏肉	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、 じゃがいも、ごま	玉ねぎ、ほうれん草、りんご	329 kcal 9.4 g 9.2 g 1.6 g
25 火	ごはん	ミートボールの酢豚風 バターしょうゆコーン 洋なし	ミートボール	米、油、砂糖、片栗粉、バターソース	玉ねぎ、ピーマン、人参、たけのこ、 椎茸、グリーンピース、コーン、洋なし	321 kcal 7.0 g 7.2 g 1.0 g
26 水	ごはん	豚肉のハヤシ煮込み バターコロッケ 小松菜のスープ煮 黄桃	豚肉、魚肉	米、砂糖、バターコロッケ、油 アレルギーフリーハヤシルウ	玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、黄桃	323 kcal 9.5 g 7.1 g 0.7 g
27 木	サケごはん	お好み焼き チーズ いんげんとツナの昆布和え 蒸し鶏のマヨ和え パイン	サケ、チーズ、ツナ、塩昆布、鶏肉	米、お好み焼き、 ノンエッグマヨネーズ	いんげん、人参、パイン	298 kcal 9.9 g 6.7 g 1.1 g
28 金	ごはん	豚ごぼう煮 缶かまぼこ しらたきサラダ 厚焼玉子 みかんゼリー	豚肉、缶かまぼこ、ツナ、厚焼玉子	米、砂糖、しらたき、 ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	ごぼう、いんげん	318 kcal 11.8 g 8.7 g 0.8 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。

