



令和7年12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月	特別メニュー しょうゆラーメン					
2火	コーンごはん	サワラの和風マヨ焼き ハッシュドポテト 春雨サラダ ブロッコリーのごま和え みかん	サワラ、ハム	米、油、ノンエッグマヨネーズ、 ハッシュドポテト、春雨、砂糖、 ごま油、ごま	コーン、きゅうり、ブロッコリー、みかん	352 kcal 11.2 g 10.4 g 1.5 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 スナップエンドウボイル 小松菜と大豆のスープ煮 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	343 kcal 8.8 g 10.5 g 1.3 g
4木	ごはん	鶏肉の照焼き とうもろこしのつまみ揚げ 高野豆腐の煮物 里芋の青のりまぶし みかんゼリー	鶏肉、とうもろこしのつまみ揚げ、 高野豆腐、青のり	米、砂糖、油、里芋、ゼリー	人参、椎茸	331 kcal 11.0 g 7.5 g 1.0 g
5金	ごはん	春巻き エビフライ チリコンカン わかめサラダ パイン	エビフライ、大豆、ウインナー、わかめ	米、油、砂糖	春巻き、玉ねぎ、トマトソース、 きゅうり、パイン	327 kcal 8.7 g 7.9 g 1.4 g 1.4 g
8月	パンブキンパン	エビカツ ミートボールのスープ煮 マカロニチーズ ブロッコリーとチキンのサラダ 黄桃	エビカツ、ミートボール、チーズ、鶏肉	パンブキンパン、油、マカロニ、 アレルギーフリーシチュールウ、砂糖	コーン、グリーンピース、 ブロッコリー、黄桃	344 kcal 7.1 g 8.4 g 2.1 g 2.1 g
9火	ごはん	揚げぎょうざ カニ玉風あんかけ もやしの磯香和え 洋なし	ぎょうざ、炒り玉子、かにかま、 油揚げ、海苔	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、椎茸、もやし、洋なし	309 kcal 8.0 g 7.5 g 1.0 g
10水	ごはん	鶏肉のバセリバター焼き アスパラガスボイル きのこスパゲティ 人参のゴマドレサラダ りんご	鶏肉	米、バセリバターオイル、スパゲティ、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 カリフラワーのマリネ コーンソテー 白桃	豚肉、ウインナー	米、油、砂糖	玉ねぎ、カリフラワー、バセリ、 コーン、白桃	304 kcal 10.5 g 6.0 g 0.8 g
12金	ごはん	サバの竜田揚げ 白菜のとろとろ煮 アスパラのフレンチサラダ 三色寒天	サバ、ハム、寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	白菜、人参、アスパラガス	354 kcal 10.8 g 10.0 g 1.0 g
15月	ごはん	はんぺんチーズサンドフライ 洋風きんぴら ほうれん草の錦糸和え りんご	はんぺんチーズフライ、魚肉、錦糸玉子	米、油、砂糖	ごぼう、人参、ほうれん草、りんご	312 kcal 7.5 g 6.6 g 1.3 g
16火	ごはん	パンブキンキッシュ 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	パンブキンキッシュ、いわしつみれ	米、砂糖、油、スパゲティ、ノンエッグマヨ ネーズ	人参、きゅうり、ブロッコリー、白桃	352 kcal 8.3 g 7.6 g 0.9 g
17水	ごはん	わくわくハンバーグ 人参グラッセ 大根のクリーム煮 カレーポテトサラダ パイン	ハンバーグ、ハム	米、油、砂糖、 アレルギーフリーシチュールウ、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	人参、大根、コーン、きゅうり、パイン	325 kcal 7.4 g 8.5 g 1.0 g
18木	全員給食					
21金	きつねごはん	タラのちり蒸し お花かまぼこ 大学いも サイダーゼリー	油揚げ、タラ、かまぼこ	米、さつまいも、ゼリー	白菜、椎茸、ねぎ、人参	362 kcal 12.1 g 6.5 g 1.4 g
22土	わかめごはん	いり豆腐 野菜コロッケ チンゲン菜のおひたし みかん	わかめふりかけ、豆腐、かつおぶし	米、ごま油、砂糖、野菜コロッケ、油	人参、椎茸、ねぎ、チンゲン菜、 みかん	306 kcal 7.5 g 6.2 g 1.6 g
23日	コッペパン	チキンカツ さつまいものクリーム煮 海草サラダ 洋なし	チキンカツ、ウインナー、わかめ、ひじき	コッペパン、油、さつまいも、 アレルギーフリーシチュールウ	玉ねぎ、コーン、洋なし	316 kcal 9.6 g 10.0 g 1.6 g
24日	ごはん	筑前煮 カニカマの天ぷら わかめと油揚げの炒め煮 ぶどうゼリー	鶏肉、カニカマ天ぷら、わかめ、油揚げ	米、砂糖、油、ゼリー	人参、椎茸、れんこん	340 kcal 10.6 g 10.4 g 1.2 g
26日	サケの炊き込みピラフ	ハンバーグのBBQソースかけ ブロッコリーボイル チーズポテト アスパラベーコンソテー いちごカステラ	サケ、ハンバーグ、チーズ、ベーコン	米、油、砂糖、じゃがいも、カステラ	マッシュルーム、ブロッコリー、 アスパラガス	407 kcal 13.7 g 11.6 g 2.2 g
28日	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	322 kcal 10.4 g 6.9 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。

