



令和8年1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
5 火	ごはん	鶏肉のから揚げ 紅白かまぼこ 炒めなます 豆きんとん みかん	鶏肉のから揚げ、かまぼこ	米、油、砂糖、さつまいも	大根、人参、椎茸、うずら豆、 みかん	320 kcal 8.0 g 6.5 g 0.9 g
6 水	ごはん	ロールキャベツの和風あんかけ 青豆とウインナーのマヨソテー ぶどうゼリー	ロールキャベツ、鶏肉、 炒り玉子、ウインナー	米、砂糖、片栗粉、油、 ノンエッグマヨネーズ、 ゼリー	玉ねぎ、人参、グリーンピース	312 kcal 10.3 g 7.1 g 1.0 g
7 木	ごはん	わくわくハンバーグ ブロッコリーボイル パセリスパゲティ 野菜のナポリタンソテー パイ	ハンバーグ	米、スパゲッティ、油、砂糖	ブロッコリー、パセリ、玉ねぎ、 コーン、パプリカ、パイ	302 kcal 8.5 g 4.3 g 0.8 g
8 金	パンブキンパン	チキンオレンジソテー れんこんの旨煮 ひじきの洋風煮 青のりポテト 洋なし	鶏肉、ひじき、ハム、青のり	パンブキンパン、 マーメイド、砂糖、 じゃがいも、油	れんこん、コーン、洋なし	312 kcal 6.8 g 8.2 g 2.0 g
9 土	ごはん	サバの竜田揚げ 五目豆 キャベツのおひたし 三色寒天	サバ、大豆、三色寒天	米、砂糖、天ぷら粉、 片栗粉、油	椎茸、人参、キャベツ	353 kcal 12.0 g 9.7 g 0.8 g
13 火	ちらし寿司	五目巾着 鶏肉の八幡巻き 白菜とツナの和え物 わかめサラダ 黄桃	五目巾着、鶏肉の八幡巻き、 ツナ、わかめ	米、砂糖、ごまドレッシング	かんぴょう、人参、白菜、 コーン、黄桃	315 kcal 9.2 g 6.6 g 1.7 g
14 水	ごはん	豚肉のトマトソース さつまいもフライ アスパラサラダ りんご	豚肉、ハム	米、砂糖、油、さつまいもフライ	玉ねぎ、トマトソース、 アスパラガス、りんご	337 kcal 9.7 g 8.2 g 1.0 g
15 木	ごはん	サワラのしょうが焼き ごぼうサラダ ほうれん草のしそ和え みかんゼリー	サワラ、さつまあげ	米、砂糖、ごま、ゼリー、 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、人参、ほうれん草、赤しそ	308 kcal 10.7 g 7.0 g 1.1 g
16 金	ごはん	鶏肉と玉子のオイスター炒め エビフリッターのオーロラソース うずら豆 チンゲン菜の中華和え パイ	鶏肉、炒り玉子、 えびフリッター	米、油、砂糖、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ、ごま	きくらげ、うずら豆、チンゲン菜、 パイ	339 kcal 9.9 g 8.6 g 1.0 g
19 月	ごはん	カニクリームコロッケ かぼちゃグラッセ かぶのスープ煮 ポパイサラダ りんご	カニクリームコロッケ	米、油、砂糖、 シーザードレッシング	かぼちゃ、かぶ、ほうれん草、 人参、りんご	341 kcal 6.2 g 8.5 g 0.7 g
20 火	ごはん	タンドリーチキン風 お花さつま れんこんののりバター炒め ズッキーニのナムル みかん	鶏肉、さつまあげ、青のり	米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、油、バターソース、 ごま油	れんこん、ズッキーニ、コーン、 みかん	324 kcal 10.4 g 8.1 g 1.4 g
21 水	キャロットピラフ	タラのチャウダーソース マカロニ入りイタリアンサラダ 洋なし	タラ、アサリ	米、油、砂糖、マカロニ、 アレルギーフリーシチュールウ、 じゃがいも	グリーンピース、人参、 玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、 洋なし	315 kcal 12.3 g 4.4 g 1.7 g
22 木	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	豚肉	米、砂糖、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	325 kcal 9.7 g 7.3 g 0.9 g
23 金	ごはん	家常豆腐 さつまいもののりがらめ カクテルゼリー	厚揚げ、豚肉、青のり	米、油、片栗粉、さつまいも、 ゼリー	人参、パプリカ、椎茸	334 kcal 9.6 g 6.8 g 1.0 g
26 月	ごはん	エビ団子のタルタルソース ほうれん草のソテー とうもろこしのつまみ揚げ パイ	エビ団子、 とうもろこしのつまみ揚げ	米、砂糖、油、 ノンエッグタルタルソース	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 パイ	327 kcal 7.4 g 7.5 g 1.1 g
27 火	ごはん	豆腐ハンバーグ チキンナゲット もやしとひき肉のソテー 小松菜の煮びたし サイダーゼリー	豆腐ハンバーグ、豚肉、 チキンナゲット、油揚げ	米、油、ゼリー	もやし、ピーマン、小松菜	357 kcal 10.6 g 11.8 g 1.4 g
28 水	ごはん	鶏肉のきのこデミソース のりおコーン春巻 フレンチサラダ りんご	鶏肉	米、砂糖、油、 アレルギーフリーハヤシルウ	玉ねぎ、マッシュルーム、 コーン春巻、人参、 きゅうり、キャベツ、りんご	322 kcal 9.4 g 8.3 g 1.2 g
29 木	ツナとひじきの炊き込みごはん	おでん風煮 ハムカツ 黄桃	ツナ、ひじき、ちくわ、 五目しんじょ、ハムカツ	米、油	人参、大根、カリコリー、黄桃	312 kcal 9.8 g 6.2 g 2.0 g
30 金	キャロットパン	シーフードとマカロニのクリーム煮 コキールフライ ミニアメリカンドッグ イタリアンサラダ みかん	エビ、イカ、アサリ、 コキールフライ	キャロットパン、マカロニ、 アレルギーフリーシチュールウ、 砂糖、油、アメリカンドッグ	玉ねぎ、コーン、キャベツ、みかん	324 kcal 11.7 g 10.4 g 2.1 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。

