



令和8年2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
2月	ごはん	ツナたまソテー 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、炒り玉子、チーズフライ、 がんもどき、かつおぶし	米、油、砂糖	玉ねぎ、いんげん、洋なし	331 kcal 10.5 g 9.6 g 1.2 g
3火	ごはん	つみれのトマトソース かまぼこ ほうれん草のごまきなこ和え 豆乳ゼリー	いわしつみれ、大豆、きなこ、ゼリー、 かまぼこ	米、砂糖、油、ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 トマトソース、ほうれん草	322 kcal 9.9 g 5.9 g 1.2 g
4水	ごはん	わくわくハンバーグ チキンナゲット 白菜のクリーム煮 かぼちゃグラッセ りんご	ハンバーグ、チキンナゲット	米、油、砂糖、 アレルギーフリーシチュールウ	白菜、人参、マッシュルーム、 かぼちゃ、りんご	332 kcal 8.5 g 8.3 g 1.0 g
5木	ごはん	塩肉じゃが 人参みの揚げ風 みかん	豚肉	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま 油、油	玉ねぎ、ねぎ、いんげん、 人参みの揚げ、みかん	320 kcal 9.5 g 7.2 g 0.6 g
6金	ツナと昆布の炊き込みごはん	豆腐のそぼろあんかけ チヂミ 白菜とひじきの和え物 パイナップル	ツナ、塩昆布、豆腐、鶏肉、ひじき	米、砂糖、片栗粉、チヂミ	人参、白菜、パイナップル	307 kcal 10.5 g 4.9 g 1.5 g
9月	キャロットパン	チキンピカタ しらたきサラダ チーズ ブロッコリーポイル サイダーゼリー	チキンピカタ、チーズ	キャロットパン、油、しらたき、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ゼリー	人参、きゅうり、ブロッコリー	328 kcal 10.0 g 16.3 g 1.8 g
10火	ごはん	チンジャオロース風 揚げぎょうざ きゅうりの中華和え りんご	豚肉、ぎょうざ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	ピーマン、たけのこ、椎茸、きくらげ、 きゅうり、りんご	314 kcal 10.1 g 8.2 g 0.6 g
12木	カレーデー					
13金	ごはん	ホッケの天ぷら キャベツソテー 里芋の磯香和え 黄桃	ホッケ、ハム、海苔	米、天ぷら粉、油、里芋	キャベツ、コーン、黄桃	327 kcal 10.7 g 6.3 g 1.1 g
16月	ごはん	鶏肉のから揚げ とうもろこしのつまみ揚げ れんこんのごま和え 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	297 kcal 8.1 g 5.8 g 0.8 g
17火	ごはん	肉団子の旨煮 ごまみそポテト ほうれん草のおひたし 洋なし	ミートボール	米、砂糖、じゃがいも、油、ごま	椎茸、ほうれん草、人参、洋なし	305 kcal 7.7 g 5.8 g 1.6 g
18水	コッペパン	ハーブチキン エビフライ ナポリタン ブロッコリーのスープ煮 白桃	鶏肉、エビフライ	コッペパン、油、スパゲッティ、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、白桃	321 kcal 13.2 g 10.1 g 1.5 g
19木	鶏肉と青豆の炊き込みごはん	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	鶏肉、さつまあげ、青のり、 ミートボール	米、天ぷら粉、片栗粉、油、里芋、砂糖	グリーンピース、白菜、人参、みかん	341 kcal 11.1 g 6.1 g 1.7 g
20金	ごはん	豚肉の焼き肉風 小松菜の錦糸和え にらもやしナムル ぶどうゼリー	豚肉、錦糸玉子	米、油、砂糖、ごま、ごま油、ゼリー	玉ねぎ、小松菜、もやし、にら	289 kcal 10.9 g 5.8 g 0.9 g
24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	330 kcal 7.5 g 7.2 g 1.0 g
25水	ごはん	タラのハヤシソース ピーマン肉詰めフライ アスパラのスープ煮 黄桃	タラ、ピーマン肉詰めフライ、魚肉	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、 アスパラガス、黄桃	322 kcal 11.6 g 5.9 g 1.1 g
26木	サケごはん	お好み焼き お魚とうふだんご ひじき煮 コロネーションチキン パイナップル	サケ、お魚とうふだんご、 大豆、ひじき、鶏肉	米、お好み焼き、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	人参、きゅうり、パイナップル	327 kcal 9.7 g 8.6 g 1.1 g
27金	ごはん	鶏ごぼう煮 おさつコロケ 人参のごま酢和え みかんゼリー	鶏肉	米、砂糖、油、ごま、コロケ、ゼリー	ごぼう、人参、椎茸	337 kcal 8.7 g 7.6 g 0.7 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。

