



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 2 月 | ごはん 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 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 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 5 木 | ごはん | 塩肉じやが 人參みの揚げ風 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、 人參みの揚げ、みかん | 320 kcal 9.5 g 7.2 g 0.6 g |
| 6金 6 金 | ツナと昆布の炊き込みごはん チヂミ 白菜とひじきの和え物 パイン | 豆腐のそぼろあんかけ | 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、パイン | 307 kcal 10.5 g 4.9 g 1.5 g |
| 9月 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 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 12 木 | | | | カレー | | |
| 13金 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 16 月 | ごはん | 鶏肉のから揚げ ど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、 ど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 17 火 | ごはん | 肉団子の旨煮 ごまみそボテト 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 18 水 | コッペパン | ハーブチキン エビフライ ナポリタン プ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 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 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 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 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 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 パイン | 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、パイン | 327 kcal 9.7 g 8.6 g 1.1 g |
| 27金 27 金 | ごはん | 鶏ごぼう煮 おさつコロッケ 人参のごま酢和え みかんゼリー | 鶏肉 | 米、砂糖、油、ごま、コロッケ、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を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。

