



# 令和8年3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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	ごはん	はんぺんチーズサンドフライ ごぼうとソーセージのソテー 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	
3月	全員給食						
4水	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 フロッコリーのごま和え みかん	サワラ、ハム	米、ノンエッグマヨネーズ、 ハッシュドポテト、油、春雨、砂糖、 ごま油、ごま	きゅうり、ブロッコリー、みかん	346 kcal 11.1 g 10.2 g 1.0 g	
5木	ごはん	春巻き うぐいす豆 チリコンカン わかめサラダ パイナップル	大豆、ウインナー、わかめ	米、油、砂糖	春巻、うぐいす豆、玉ねぎ、 トマトソース、きゅうり、パイナップル	327 kcal 8.3 g 6.5 g 1.3 g	
6金	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	333 kcal 11.2 g 7.6 g 1.0 g	
9月	パンキンパン	エビカツ アスパラガスポイル きのこスパゲティ 人参のゴマドレサラダ りんご	エビカツ	パンキンパン、油、スパゲティ、 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	306 kcal 4.7 g 5.5 g 1.5 g	
10火	ごはん	棒餃子 カニ玉風あんかけ もやしの磯香和え 洋なし	炒り玉子、かにかま、 油揚げ、海苔	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	餃子、玉ねぎ、椎茸、もやし、洋なし	314 kcal 8.1 g 6.8 g 1.2 g	
11水	ごはん	鶏肉のバセリバター焼き ミートボールのオーロラソース マカロニチーズ フロッコリーサラダ 黄桃	鶏肉、ミートボール、チーズ	米、バセリバターオイル、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、 アレルギーフリーシチュールウ	コーン、グリーンピース、 ブロッコリー、黄桃	402 kcal 12.8 g 12.5 g 1.3 g	
×	ごはん	サバの竜田揚げ 白菜のとろろ煮 いんげんのおかか和え 三色寒天	サバ、おかかふりかけ、寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	白菜、人参、いんげん	335 kcal 10.4 g 8.5 g 0.8 g	
×	全員給食	豚肉とアスパラの塩炒め 干草焼き 里芋のバターしょうゆ煮 みかん	豚肉、卵焼き	米、油、砂糖、里芋、バターソース	アスパラガス、みかん	302 kcal 11.6 g 5.9 g 1.2 g	
×	ごはん	鶏肉のから揚げ タコ焼き じゃがいもとちくわの煮物 ほうれん草の和え物 パイナップル	鶏肉のから揚げ、ちくわ、かつおぶし	米、油、タコ焼き、じゃがいも、砂糖	ほうれん草、人参、パイナップル	330 kcal 10.6 g 6.2 g 1.2 g	
×	ごはん	麻婆豆腐 フロッコリーのタルタル和え 白桃	豆腐、豚肉	米、春雨、油、ごま油、砂糖、片栗粉、 ノンエッグタルタルソース	人参、玉ねぎ、グリーンピース、 ブロッコリー、白桃	318 kcal 10.0 g 7.4 g 0.8 g	
×	ごはん	ウインナーのデミソースかけ チキンナゲット スナックエンドウポイル 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、 スナックエンドウ、小松菜、りんご	343 kcal 9.3 g 10.8 g 1.2 g	
×	カラフルピラフ	タラのバジルオイル焼き ミートボールトマトソース いんげんとコーンのソテー フライドポテトサラダ 洋なし	タラ、ミートボール、チーズ	米、油、バジルオイル、じゃがいも、 シーザードレッシング	グリーンピース、人参、いんげん、 コーン、洋なし	346 kcal 11.7 g 8.7 g 2.0 g	
×	青菜ごはん	いり豆腐 ソースカツ チンゲン菜のおひたし みかん	豆腐、トンカツ、かつおぶし	米、ごま油、砂糖、油	青菜ふりかけ、人参、椎茸、 ねぎ、チンゲン菜、みかん	301 kcal 8.0 g 6.1 g 2.1 g	
×	ごはん	鶏肉のみそ焼き 野菜かまぼこ れんごんのきんぴら 小松菜のしそ和え りんご	鶏肉、かまぼこ	米、砂糖、ごま油、ごま	れんこん、小松菜、赤しそ、りんご	307 kcal 10.0 g 6.3 g 1.3 g	
×	コッペパン	パンキンキッシュ つみれのケチャップソテー スパゲティサラダ フロッコリーのスープ煮 白桃	パンキンキッシュ、いわしつみれ	コッペパン、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	319 kcal 9.4 g 10.1 g 1.5 g	
×	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	341 kcal 10.9 g 10.4 g 1.2 g	
×	ごはん	サバの塩焼き さつまいものツナクリーム煮 厚焼玉子 大豆のサラダ パイナップル	サバ、ツナ、厚焼玉子、大豆、ひじき	米、さつまいも、 アレルギーフリーシチュールウ	玉ねぎ、人参、パイナップル	379 kcal 13.6 g 10.3 g 1.1 g	
×	ごはん	コーンフライ かぼちゃの甘辛煮 アスパラベーコンソテー きゅうりの和え物 黄桃	ベーコン、魚肉	米、油、砂糖、ごま油	コーンフライ、かぼちゃ、 アスパラガス、玉ねぎ、 きゅうり、黄桃	334 kcal 7.6 g 7.0 g 1.6 g	
×	ごはん	厚揚げのジャージャー炒め ポテトサラダ サイダーゼリー	厚揚げ、豚肉	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 ゼリー	ねぎ、椎茸、キャベツ、人参、 グリーンピース	386 g 8.6 g 10.2 g 1.2 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。

