

令和8年4月 わくわく献立

Xの日には給食がおい日です



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 脂肪 食塩相当量
X 日	ごはん	じゃがいもキッシュ風 BBQウインナー 人参とツナのサラダ ほうれん草のソテー りんご	ウインナー、ツナ	米、じゃがいもキッシュ、油	人参、ほうれん草、コーン、りんご	325 kcal 7.1 g 9.1 g 1.0 g
	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、寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	椎茸、人参、いんげん、キャベツ	353 kcal 11.8 g 9.5 g 1.0 g
	ごはん	豚肉と玉子のオイスター炒め チーズフライ 野菜かまぼこ チンゲン菜の中華和え みかん	豚肉、炒り玉子、チーズフライ、かまぼこ	米、油、砂糖、ごま油、ごま	きくらげ、チンゲン菜、みかん	333 kcal 11.3 g 9.0 g 1.2 g
	おかかごはん	エビ団子のマヨソース 焼きうどん 小松菜の和え物 白桃	おかかふりかけ、エビ団子、かつおぶし	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、焼きうどん、油	キャベツ、人参、小松菜、白桃	317 kcal 8.5 g 5.8 g 2.0 g
	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、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ゼリー	ごぼう、人参、ほうれん草、赤しそ	306 kcal 10.6 g 7.0 g 1.1 g
	ごはん	ロールキャベツのハヤシソース マカロニサラダ 洋なし	ロールキャベツ、豚肉	米、アレルギーフリーハヤシルウ、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、洋なし	339 kcal 9.0 g 8.2 g 1.0 g
	ごはん	鶏肉のトマトソース さつまいもフライ アスパラのスープ煮 パイナップル	鶏肉、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、パイナップル	354 kcal 9.7 g 10.1 g 1.1 g
	ごはん	豚肉の柳川煮 ほうれん草とひじきの和え物 ぶどうゼリー	豚肉、炒り玉子、ひじき	米、砂糖、ゼリー	玉ねぎ、ごぼう、ほうれん草	302 kcal 12.9 g 5.8 g 1.3 g
	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
	パンパンキンパン	タンダーリーチキン風 お花さつま れんこんのりバター炒め ズッキーニのナムル みかん	鶏肉、さつまあげ、青のり	パンパンキンパン、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	300 kcal 7.2 g 8.8 g 2.0 g
	ごはん	タラのしそマヨ焼き いんげんグラッセ キャベツとアサリのスープ煮 マカロニとコーンのソテー 洋なし	タラ、アサリ	米、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、マカロニ	赤しそ、いんげん、キャベツ、コーン、人参、洋なし	307 kcal 11.6 g 4.8 g 0.7 g
	ごはん	たけのこコロッケ さつま揚げと大根の炒め煮 ウインナー ブロッコリーのツナマヨ和え 白桃	さつまあげ、ウインナー、ツナ	米、たけのこコロッケ、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	大根、大根の葉、ブロッコリー、白桃	335 kcal 8.8 g 9.7 g 1.0 g
	17 金	ちらし寿司 オムレツ 鶏肉の八幡巻き キャベツとツナの白だし煮 わかめの酢の物 カクテルゼリー	オムレツ、鶏肉の八幡巻き、ツナ、わかめ	米、砂糖、ゼリー	人参、たけのこ、キャベツ、きゅうり	302 kcal 8.9 g 4.7 g 1.7 g
	20 月	ごはん	鶏肉のから揚げ お花がんも煮 大根サラダ さつまいもと豆の甘煮 白桃	鶏肉のから揚げ、がんもどき	米、油、砂糖、さつまいも	大根、人参、コーン、うずら豆、白桃
21 火	ごはん	豚肉ときのこのおろしあんかけ コーンクリームコロッケ キャベツの和風サラダ りんご	豚肉、かつおぶし	米、砂糖、片栗粉、油	椎茸、マッシュルーム、大根、コーンボール、人参、キャベツ、りんご	328 kcal 11.6 g 7.5 g 0.6 g
22 水	ごはん	ポトフ チキンナゲット 黄桃	ミートボール、チキンナゲット	米、砂糖、油	かぶ、ブロッコリー、人参、黄桃	312 kcal 8.7 g 6.7 g 1.0 g
23 木	ごはん	わくわくハンバーグ 厚焼玉子 ひじきの洋風煮 青のりポテト パイナップル	ハンバーグ、厚焼玉子、ひじき、ハム、青のり	米、じゃがいも、油	コーン、パイナップル	315 kcal 8.3 g 7.8 g 1.1 g
24 金	キャロットパン	チキンオレンジソテー ブロッコリーポイル パセリスパゲティ ベジナポリタン 洋なし	鶏肉	キャロットパン、マーマレード、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、洋なし	308 kcal 7.7 g 5.8 g 1.5 g
25 土	ごはん	春巻き うずら豆 野菜の中華煮 わかめのごま炒め みかん	わかめ、鶏肉	米、油、ピーマン、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	春巻、うずら豆、チンゲン菜、人参、みかん	312 kcal 6.8 g 4.5 g 1.2 g
28 火	ごはん	かに玉風オムレツ もやしの中華和え さつまいものりがらめ 黄桃	オムレツ、かにかま、青のり	米、砂糖、片栗粉、ごま油、さつまいも、油	グリーンピース、もやし、人参、パプリカ、黄桃	308 kcal 7.8 g 4.0 g 1.1 g
30 木	ごはん	おさかなナゲット 水菜の煮びたし マッシュポテト サイダーゼリー	魚介ナゲット、油揚げ	米、油、砂糖、じゃがいも、ゼリー	水菜、人参、コーン	402 kcal 10.8 g 12.2 g 1.4 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時までにお召し上がりください。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。