



# 令和8年5月 わくわく献立

×の日は給食が休みです



# 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
1 金	ごはん	さつまあげ揚げ ミートボールトマトソース そらまめのひすい煮 キャベツの浅漬け風 白桃	さつまあげ、青のり、ミートボール	米、天ぷら粉、片栗粉、油、砂糖	そらまめ、キャベツ、人参、白桃	303 kcal 8.8 g 4.0 g 1.0 g
7 木	サケごはん	豆腐のカニカマあかけ チヂミ 白菜と蒸し鶏の和え物 パイナップル	サケ、豆腐、かにかま、鶏肉	米、砂糖、片栗粉、チヂミ、油	人参、白菜、パイナップル	311 kcal 9.9 g 5.5 g 1.0 g
8 金	ごはん	わくわくハンバーグ チキンナゲット ほうれん草のツナ和え 和風ビーフン りんご	ハンバーグ、チキンナゲット、ツナ	米、油、ビーフン	ほうれん草、玉ねぎ、人参、りんご	338 kcal 9.6 g 8.1 g 1.3 g
11 月	キャロットパン	チキンピカタ しらたきサラダ ウインナー ブロッコリーポイル サイダーゼリー	チキンピカタ、ウインナー	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	338 kcal 10.3 g 17.1 g 1.8 g 1.8 g
12 火	ごはん	塩バター肉じゃが コキールフライ みかん	鶏肉、コキールフライ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、 バターソース、油	玉ねぎ、ねぎ、人参、みかん	331 kcal 9.8 g 7.8 g 1.3 g
13 水	ごはん	カラフルエッグソテー チーズフライ 花かまぼこ いんげんのおかか和え 白桃	炒り玉子、チーズフライ、かまぼこ、 かつおぶし	米、油	ズッキーニ、人参、いんげん、白桃	300 kcal 7.4 g 7.4 g 1.1 g
14 木	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、コーン、 きゅうり、りんご	320 kcal 10.2 g 8.3 g 1.0 g
15 金	ごはん	サワラの天ぷら キャベツソテー 里芋の磯香和え 黄桃	サワラ、ハム、海苔	米、天ぷら粉、油、里芋	キャベツ、黄桃	351 kcal 11.5 g 8.6 g 1.3 g
18 月	ごはん	鶏肉のから揚げ タコ焼き れんこんのごま和え ズッキーニのマリネ 洋なし	鶏肉のから揚げ	米、油、タコ焼き、ごま、砂糖	れんこん、人参、ズッキーニ、コーン、 洋なし	319 kcal 8.0 g 6.6 g 1.1 g
19 火	ごはん	タラの西京焼き のり塩ポテト 厚焼玉子 ほうれん草のおひたし カクテルゼリー	タラ、青のり、厚焼玉子、かつおぶし	米、じゃがいも、油、ゼリー	ほうれん草	309 kcal 11.3 g 5.3 g 1.1 g 1.1 g
20 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、パプリカ、ブロッコリー、白桃	322 kcal 13.3 g 10.1 g 1.5 g
21 木	ごはん	野菜巻きつくね 野菜かまぼこ アスパラの和風煮 さつまいもサラダ パイナップル	野菜つくね、かまぼこ、かつおぶし	米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	アスパラガス、玉ねぎ、人参、パイナップル	311 kcal 7.5 g 5.8 g 1.0 g
22 金	ごはん	豚カツ煮 水菜と油揚げの和え物 りんご	トンカツ、炒り玉子、油揚げ	米、油、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、水菜、りんご	323 kcal 9.8 g 7.8 g 1.2 g
25 月	ごはん	酢鶏 大根のごま和え 洋なし	鶏肉	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、人参、椎茸、大根、 いんげん、洋なし	318 kcal 8.7 g 7.0 g 1.1 g
26 火	ごはん	豚肉の焼き肉風 ハッシュドポテト にらもやしナムル ぶどうゼリー	豚肉	米、油、砂糖、ハッシュドポテト、 ごま、ごま油、ゼリー	玉ねぎ、もやし、にら	335 kcal 10.7 g 9.4 g 1.1 g
27 水	ごはん	アクアパッツァ風 マカロニサラダ 黄桃	タラ、アサリ	米、油、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	トマト、玉ねぎ、マッシュルーム、 いんげん、コーン、人参、黄桃	309 kcal 12.8 g 4.8 g 1.2 g
28 木	わかめごはん	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	わかめ、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	326 kcal 9.3 g 8.5 g 1.7 g
29 金	ごはん	鶏肉のマヨぼん焼き 揚げじゃが キャベツの塩昆布和え バターしょうゆコーン みかん	鶏肉、塩昆布	米、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、油、バターソース、砂糖	キャベツ、人参、コーン、みかん	327 kcal 9.5 g 8.9 g 1.1 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。

