



令和8年6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	材料- たんぱく質 脂質 塩分
1月	ごはん	三角春巻 チリコンカン わかめサラダ りんご	大豆、ウインナー、わかめ	米、油、砂糖	春巻、玉ねぎ、トマトソース、きゅうり、りんご	323 kcal 7.7 g 7.9 g 1.3 g
2火	サケわかめごはん	豆腐ハンバーグ 花かまぼこ 小松菜とあさりの煮びたし 玉子サラダ 白桃	サケわかめふりかけ、炒り玉子、豆腐ハンバーグ、かまぼこ、あさり	米、ノンエッグマヨネーズ	小松菜、人参、グリーンピース、白桃	314 kcal 10.6 g 8.5 g 1.9 g
3水	ごはん	サワラのしそマヨ焼き ハッシュドポテト 春雨サラダ ブ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	赤しそ、きゅうり、ブロッコリー、みかん	338 kcal 11.2 g 9.3 g 1.1 g
4木	コッペパン	パンキンキッシュ風 つみれのケチャップソー スパゲティサラダ アスパラのスープ煮 パイナップル	いわしつみれ	コッペパン、砂糖、油、スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ	パンキンキッシュ風、人参、きゅうり、アスパラガス、パイナップル	314 kcal 8.8 g 10.0 g 1.5 g
5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
8月	ごはん	エビマヨ チンゲン菜のカニあんかけ ひじきの中華煮 洋なし	えびフリッター、カニカマ、ひじき	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	チンゲン菜、椎茸、人参、洋なし	314 kcal 6.3 g 7.6 g 1.0 g
9火	ごはん	コーンフライ アスパラベーコンソテー きゅうりの和え物 うずら豆 黄桃	ベーコン、魚肉	米、油、砂糖、ごま油	コーンフライ、アスパラガス、玉ねぎ、きゅうり、うずら豆、黄桃	342 kcal 7.6 g 6.8 g 1.3 g
10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 ブロッコリーサラダ りんご	鶏肉、ミートボール、チーズ	米、バセリバターオイル、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、アレルギーフリーシチュールウ、油、砂糖	コーン、グリーンピース、ブロッコリー、りんご	399 kcal 12.7 g 12.5 g 1.3 g
11木	ごはん	サバの竜田揚げ 切干大根の煮物 いんげんのおかか和え 三色寒天	サバ、油揚げ、かつおぶし、寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	切干大根、人参、いんげん	361 kcal 11.5 g 9.9 g 0.8 g
12金	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、かつおぶし、トンカツ	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	309 kcal 8.0 g 7.1 g 1.7 g
15月	ごはん	鶏肉のから揚げ 厚焼玉子 里芋とちくわの煮物 ほうれん草の和え物 パイナップル	鶏肉のから揚げ、厚焼玉子、ちくわ、かつおぶし	米、油、里芋、砂糖	ほうれん草、パイナップル	310 kcal 10.6 g 6.7 g 1.1 g
16火	ごはん	豚肉とアスパラのねぎ塩炒め 千草焼き キャロットラペ カクテルゼリー	豚肉、卵焼き	米、油、砂糖、ゼリー	アスパラガス、ねぎ、人参	305 kcal 11.1 g 6.2 g 1.0 g
17水	ごはん	タラのカレーソース チキンナゲット スナップエンドウポイル マカロニサラダ 黄桃	タラ、チキンナゲット	米、アレルギーフリーカレールウ、砂糖、油、マカロニ	玉ねぎ、スナップえんどう、ズッキーニ、人参、黄桃	326 kcal 11.2 g 7.2 g 1.2 g
18木	ごはん	麻婆豆腐 ブ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	319 kcal 10.2 g 7.4 g 1.0 g
19金	ごはん	鶏肉とキャベツのバジルソテー ケチャップポテト ちくわとコーンの旨煮 洋なし	鶏肉、ちくわ	米、バジルオイル、油、じゃがいも、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、コーン、洋なし	355 kcal 10.2 g 10.8 g 1.2 g
22月	パンキンパン	タルタルエビカツ 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、ノンエッグタルタルソース、スパゲッティ、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	348 kcal 7.8 g 7.0 g 1.0 g
23火	ごはん	厚揚げのジャージャーあんかけ 中華風コーンソテー みかん	厚揚げ、豚肉、炒り玉子	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	ねぎ、椎茸、キャベツ、コーン、みかん	321 kcal 9.3 g 8.5 g 1.4 g
24水	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 ほうれん草の青のり和え 白桃	はんぺんチーズフライ、魚肉、青のり	米、油、砂糖	ごぼう、人参、ほうれん草、コーン、白桃	313 kcal 7.7 g 6.5 g 1.3 g
25木	ごはん	筑前煮 かぼちゃの天ぷら わかめと油揚げの炒め煮 ぶどうゼリー	鶏肉、わかめ、油揚げ	米、砂糖、油、ゼリー	人参、椎茸、れんこん、かぼちゃ天ぷら	341 kcal 10.3 g 10.6 g 1.0 g
26金	おかかごはん	サバの塩焼き 野菜かまぼこ 水菜と油揚げの煮びたし さつまいもの甘煮 パイナップル	おかかふりかけ、サバ、かまぼこ、油揚げ	米、さつまいも	水菜、パイナップル	342 kcal 13.2 g 7.7 g 1.4 g
29月	ごはん	肉団子 揚げじゃが ごぼうの甘辛炒め 小松菜のしそ和え サイダーゼリー	ミートボール、さつまいも	米、じゃがいも、油、砂糖、ゼリー	ごぼう、小松菜、赤しそ	309 kcal 7.5 g 5.9 g 1.2 g
30火	ごはん	サワラの韓国風焼き 野菜ナムル エビフリッター 大豆のカレーマヨ和え 黄桃	サワラ、えびフリッター、大豆	米、砂糖、ごま油、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	もやし、にら、切干大根、人参、黄桃	340 kcal 12.7 g 9.3 g 1.0 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。

