

  令和8年7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
1 水	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
2 木	ごはん	鶏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	鶏肉、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	347 kcal 11.4 g 10.6 g 1.3 g
3 金	ごはん	サワラのしょうがみそ焼き ごぼうサラダ さつま揚げと大豆の煮物 ぶどうゼリー	サワラ、さつまあげ、大豆	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ゼリー	ごぼう、人参	324 kcal 11.6 g 7.7 g 1.1 g
6 月	おかかごはん	ロールキャベツのカレークリームソース マカロニサラダ 洋なし	おかかふりかけ、ロールキャベツ、ハム	米、アレルギーフリーカレールウ、アレルギーフリーシチューールウ、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	335 kcal 8.4 g 7.6 g 1.5 g
7 火	ごはん	和風ハンバーグ ナポリタン オクラと蒸し鶏の和え物 白桃	ハンバーグ、鶏肉	米、片栗粉、スパゲッティ、砂糖、油	大根、人参、小松菜、オクラ、白桃	384 kcal 11.9 g 8.2 g 1.3 g
8 水	ごはん	鶏肉のトマトソース コキールフライ アスパラのスープ煮 パイン	鶏肉、コキールフライ、ハム	米、砂糖、油	玉ねぎ、トマトソース、アスパラガス、パイン	335 kcal 10.9 g 8.9 g 1.5 g
9 木	ごはん	豚肉の柳川煮 ほうれん草とひじきの和え物 みかんゼリー	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
10 金	パンブキンパン	おさかなナゲット 水菜の煮びたし マッシュポテト みかん	魚介ナゲット、油揚げ	パンブキンパン、油、砂糖、じゃがいも	水菜、人参、コーン、みかん	362 kcal 7.8 g 11.7 g 2.0 g
13 月	ごはん	カニクリームコロッケ かぼちゃグラッセ かぶのトマト煮 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、トマト、ほうれん草、パセリ、人参、りんご	349 kcal 6.4 g 8.5 g 1.0 g
14 火	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
15 水	ごはん	タンドリーチキン風 お花さつま れんこんのおかかぼん酢 ズッキーニのナムル みかん	鶏肉、さつまあげ、かつおぶし	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	れんこん、ズッキーニ、コーン、みかん	321 kcal 10.4 g 8.1 g 1.2 g
16 木	ごはん	オムレツ エビフライ キャベツとツナの白だし煮 わかめサラダ カクテルゼリー	オムレツ、エビフライ、ツナ、わかめ	米、油、ごまドレッシング、ゼリー	キャベツ、きゅうり	288 kcal 8.3 g 5.4 g 1.1 g
17 金	ごはん	鶏すき煮 ちくわとコーンののり和え 黄桃	鶏肉、豆腐、ちくわ、青のり	米、しらたき	白菜、人参、椎茸、コーン、黄桃	307 kcal 11.4 g 5.7 g 1.1 g
20 月	ごはん	豆腐チャンプルー オーロラポテト パイン	豆腐、さつまあげ、ウインナー、かつおぶし	米、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	小松菜、にら、人参、パイン	315 kcal 8.1 g 7.7 g 1.2 g
21 火	ごはん	エビチリ コーンクリームコロッケ キャベツの和風サラダ りんご	エビ、かつおぶし	米、油、砂糖、片栗粉	マッシュルーム、玉ねぎ、コーンボール、人参、キャベツ、りんご	316 kcal 8.7 g 6.5 g 1.0 g
22 水	ごはん	わくわくハンバーグ お花がんも煮 ひじきの洋風煮 かぼちゃのバター風味 洋なし	ハンバーグ、がんもどき、ひじき、ハム	米、砂糖、バターソース	コーン、かぼちゃ、洋なし	303 kcal 8.6 g 6.7 g 1.3 g
23 木	ごはん	鶏肉のから揚げ 厚焼玉子 大根サラダ さつまいもと豆の甘煮 白桃	鶏肉のから揚げ、厚焼玉子	米、油、さつまいも、砂糖	大根、人参、コーン、うずら豆、白桃	343 kcal 8.6 g 9.4 g 0.8 g
24 金	青菜ごはん	ちくわの磯辺揚げ 鶏肉の八幡巻き 野菜の中華煮 わかめのごま炒め みかん	ちくわの磯辺揚げ、鶏肉の八幡巻き、鶏肉、わかめ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	青菜ふりかけ、チンゲン菜、人参、みかん	319 kcal 8.5 g 7.7 g 2.6 g
26 日	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	299 kcal 11.2 g 4.7 g 1.0 g
29 水	ごはん	カレーコロッケ 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、カレーコロッケ、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	341 kcal 8.6 g 9.9 g 1.1 g
30 木	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 サイダーゼリー	鶏肉	キャロットパン、マーマレード、スパゲッティ、油、砂糖、ゼリー	ブロッコリー、パセリ、玉ねぎ、コーン、パプリカ	312 kcal 7.7 g 5.8 g 1.5 g
31 金	ごはん	ぎょうざの中華あんかけ 里芋のごまツナサラダ 黄桃	ぎょうざ、さつまあげ、ツナ	米、油、砂糖、片栗粉、里芋、和風ごまドレッシング	白菜、きくらげ、人参、黄桃	303 kcal 7.7 g 5.5 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。

