



令和8年9月 わくわく献立



若松幼稚園

×の日は給食がない日です

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	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	337 kcal 11.6 g 7.9 g 1.0 g
2 水	ごはん	タラのカレーソース チキンナゲット スナップエンドウボイル 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、黄桃	326 kcal 11.2 g 7.2 g 1.2 g
3 木	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
4 金	パンプキンパン	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	豆腐ハンバーグ、かまぼこ、アサリ、炒り玉子	パンプキンパン、ノンエッグマヨネーズ	小松菜、人参、グリーンピース、白桃	278 kcal 7.2 g 7.9 g 2.0 g
7 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、かにかま、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
8 火	青菜ごはん	いり豆腐 のり巻きチキン チンゲン菜のおひたし みかん	豆腐、かつおぶし、のり巻きチキン	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 10.9 g 7.0 g 1.8 g
9 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	386 kcal 12.6 g 11.8 g 1.1 g
10 木	ごはん	サバの竜田揚げ 切り昆布の煮物 いんげんのおかか和え 三色寒天	サバ、昆布、油揚げ、かつおぶし、寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	人参、いんげん	351 kcal 11.2 g 9.9 g 1.0 g
11 金	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、ツナ	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	338 kcal 7.7 g 6.7 g 1.2 g
14 月	ごはん	鶏肉のから揚げ 厚焼玉子 ツナと里芋の煮物 ほうれん草の和え物 バイン	鶏肉のから揚げ、厚焼玉子、ツナ、かつおぶし	米、油、里芋、砂糖	ほうれん草、バイン	309 kcal 10.4 g 7.1 g 1.1 g
15 火	コッペパン	パンプキンキッシュ つみれのケチャップソテー スパゲティサラダ アスパラのスープ煮 ぶどうゼリー	いわしつみれ、パンプキンキッシュ	コッペパン、砂糖、油、スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	人参、きゅうり、アスパラガス	318 kcal 8.8 g 10.0 g 1.5 g
16 水	ごはん	サワラのラタトゥイユソース コールスロー みかん	サワラ、鶏肉	米、砂糖、油、シーザードレッシング	玉ねぎ、ズッキーニ、コーン、人参、トマトソース、キャベツ、きゅうり、みかん	308 kcal 11.2 g 5.9 g 1.0 g
17 木	ごはん	鶏肉とキャベツのバジルソテー チーズポテト ちくわとコーンのケチャップ煮 洋なし	鶏肉、チーズ、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	347 kcal 10.3 g 10.0 g 1.3 g
18 金	ごはん	麻婆豆腐 ミモザサラダ 白桃	豆腐、豚肉、炒り玉子	米、春雨、油、ごま油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、白桃	331 kcal 10.3 g 9.1 g 1.1 g
24 木	ごはん	タルタルエビカツ アスパラガスボイル 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	米、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
25 金	ごはん	芋煮 かまぼこ コーンクリームコロッケ わかめとカニカマの和え物 豆乳ゼリー	豚肉、かまぼこ、わかめ、かにかま、ゼリー	米、里芋、油、砂糖	ねぎ、コーンボール	341 kcal 11 g 5.9 g 1.4 g
28 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、さつまあげ	米、じゃがいも、油、砂糖、ゼリー	ごぼう、小松菜、赤しそ	303 kcal 7.5 g 5.3 g 1.2 g
29 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	339 kcal 12.7 g 9.3 g 1.0 g
30 水	おかかごはん	三角春巻 チリコンカン わかめサラダ りんご	おかかふりかけ、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	327 kcal 8.2 g 8.0 g 1.6 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。

