令和8年11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
~~2~~ ~~祝~~	ごはん	チキンカツ ミートボールトマトソース そらまめのガーリックソテー キャベツのドレッシング和え 白桃	チキンカツ、ミートボール、ベーコン	米、油	そらまめ、キャベツ、人参、白桃	346 kcal 12.0 g 7.3 g 1.2 g
4 水	ごはん	チキンピカタ しらたきサラダ ウインナー ブロッコリーボイル サイダーゼリー	チキンピカタ、ウインナー	米、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	372 kcal 9.3 g 14.6 g 1.2 g
5 木	ごはん	わくわくハンバーグ チキンナゲット ほうれん草の和え物 焼きうどん りんご	ハンバーグ、チキンナゲット、ひじき	米、油、焼きうどん	ほうれん草、玉ねぎ、人参、りんご	346 kcal 9.4 g 8.8 g 1.3 g
6 金	鶏肉と青豆の炊き込みご飯	豆腐のカニカマあんかけ チヂミ 白菜とハムの和え物 パイン	鶏肉、豆腐、カニカマ、ハム	米、砂糖、片栗粉、チヂミ、油	グリーンピース、人参、白菜、パイン	347 kcal 10.0 g 8.2 g 2.1 g
9 月	ごはん	鶏肉のから揚げ タコ焼き れんこんのツナ和え クリームコーン 洋なし	鶏肉のから揚げ、ツナ	米、油、タコ焼き、砂糖、 アレルギーフリーシチューのルウ	れんこん、コーン、グリーンピース、 洋なし	345 kcal 9.3 g 8.3 g 1.4 g
10 火	キャロットパン	きのこキーマカレー炒め カリフラワーのごまドレッシング 三色寒天	豚肉、寒天	キャロットパン、油、砂糖、 アレルギーフリーカレールウ、 ごまドレッシング	きのこミックス、人参、玉ねぎ、コーン、 カリフラワー	314 kcal 10.4 g 11.7 g 1.9 g
11 水	ごはん	鶏肉のマヨぽん焼き 野菜かまぼこ キャベツの塩昆布和え ハッシュドポテト みかん	鶏肉、かまぼこ、塩昆布	米、ノンエッグマヨネーズ、 ハッシュドポテト、油	キャベツ、人参、みかん	337 kcal 9.9 g 10.5 g 1.3 g
12 木	ごはん	サバの竜田揚げ 高野豆腐の玉子とじ煮 チンゲン菜の和え物 白桃	サバ、高野豆腐、炒り玉子	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	人参、チンゲン菜、白桃	383 kcal 12.5 g 12.2 g 1.1 g
13 金	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 10.3 g 8.3 g 1.0 g
16 月	あったかきつねうどん					
17 火	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 黄桃	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、黄桃	327 kcal 13.4 g 10.1 g 1.5 g
18 水	ウインナーピラフ	シーフードとマカロニのクリーム煮 コキールフライ イタリアンサラダ 洋なし	ウインナー、エビ、イカ、アサリ、 ベーコン、コキールフライ	米、油、マカロニ、砂糖、 アレルギーフリーシチューのルウ	人参、玉ねぎ、コーン、キャベツ、洋なし	353 g 10.1 g 8.5 g 2.3 g
19 木	ごはん	豚肉の焼き肉風 バターしょうゆコーン ほうれん草のごま油和え ぶどうゼリー	豚肉	米、油、砂糖、バターソース、 ごま、ごま油、ゼリー	玉ねぎ、コーン、ほうれん草、にら	310 kcal 11.0 g 6.7 g 0.9 g
20 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
24 火	ごはん	野菜巻きつくね お魚とうふだんご 小松菜のごま和え さつまいもの甘煮 パイン	野菜つくね、お魚とうふだんご、 さつまあげ	米、油、ごま、砂糖、さつまいも	小松菜、パイン	350 kcal 8.8 g 7.3 g 1.1 g
25 水	ごはん	チキンフリカッセ ほうれん草のソテー 洋なし	鶏肉	米、アレルギーフリーシチューのルウ、 砂糖、油	きのこミックス、玉ねぎ、人参、 グリーンピース、ほうれん草、コーン、 洋なし	327 kcal 10.4 g 8.4 g 1.0 g
26 木	ごはん	タラの西京焼き パセリポテト 厚焼玉子 キャベツとひじきの和え物 カクテルゼリー	タラ、厚焼玉子、ひじき	米、じゃがいも、油、ゼリー	パセリ、キャベツ	302 kcal 10.7 g 6.0 g 1.0 g
27 金	ごはん	豚肉のしょうが炒め なすと油揚げの和風ドレッシング 里芋の青のり和え 白桃	豚肉、油揚げ、青のり	米、油、砂糖、和風ごまドレッシング、 里芋	玉ねぎ、なす、白桃	331 kcal 11.1 g 9.2 g 1.0 g
30 月	サケごはん	おでん風煮 ポップチキン みかんゼリー	サケ、ちくわ、厚揚げ、しんじょ、鶏肉	米、油、ゼリー	大根、人参	366 kcal 12 g 10.3 g 1.7 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。