# 令和8年12月 わくわく献立

×は給食がない日です

若松幼稚園

| 日 | 主食 | おかず | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>火 | ごはん | 鶏肉の照焼き<br>つみれのケチャップソテー<br>高野豆腐の煮物<br>里芋の青のりまぶし<br>みかんゼリー | 鶏肉、いわしつみれ、高野豆腐、青のり | 米、砂糖、油、里芋、ゼリー | 人参、いんげん | 334 kcal<br>12.5 g<br>7.4 g<br>1.3 g |
| 2<br>水 | ごはん | エビカツ<br>アスパラガスボイル<br>ツナたまソテー<br>人参のゴマドレサラダ<br>りんご | エビカツ、炒り玉子、ツナ | 米、油、ごまドレッシング | アスパラガス、人参、りんご | 312 kcal<br>7.7 g<br>7.1 g<br>1.0 g |
| 3<br>木 | ごはん | ポトフ<br>チキンナゲット<br>カクテルゼリー | ミートボール、チキンナゲット | 米、じゃがいも、砂糖、油、ゼリー | ブロッコリー、人参 | 347 kcal<br>8.5 g<br>8.9 g<br>0.9 g |
| 4<br>金 | パンプキンパン | わくわくハンバーグ<br>花かまぼこ<br>きのこスパゲティ<br>小松菜のポンゴレ煮<br>洋なし | ハンバーグ、かまぼこ、アサリ | パンプキンパン、スパゲッティ、油、<br>ノンエッグマヨネーズ | 小松菜、洋なし、エリンギ | 300 kcal<br>7.0 g<br>6.2 g<br>1.7 g |
| 7<br>月 | ごはん | 肉団子<br>エビと里芋の煮物<br>チンゲン菜のナムル<br>パイン | 肉団子、エビ | 米、里芋、砂糖、ごま油 | チンゲン菜、パイン | 322 kcal<br>9.6 g<br>6.7 g<br>1.3 g |
| 8<br>火 | ごはん | 鶏肉のパセリバター焼き<br>ミートボールトマトソース<br>マカロニチーズ<br>ブロッコリーサラダ<br>みかん | 鶏肉、ミートボール、チーズ | 米、パセリバターオイル、マカロニ、<br>アレルギーフリーシチュールウ、<br>油、砂糖 | コーン、グリーンピース、<br>ブロッコリー、みかん | 392 kcal<br>12.8 g<br>11.8 g<br>1.3 g |
| 9<br>水 | ごはん | コーンフライ<br>アスパラベーコンソテー<br>ツナサラダ<br>うずら豆<br>りんご | ベーコン、ツナ | 米、油 | コーンフライ、アスパラガス、きゅうり、<br>うずら豆、りんご | 323 kcal<br>7.5 g<br>6.2 g<br>1.1 g |
| 10<br>木 | ごはん | サバの竜田揚げ<br>切り干し大根の煮物<br>ほうれん草のおかか和え<br>白桃 | サバ、油揚げ、かつおぶし | 米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油 | 切干大根、人参、ほうれん草、白桃 | 363 kcal<br>11.8 g<br>10.2 g<br>1.0 g |
| 11<br>金 | ツナと昆布の炊き込みごはん | 豆腐ステーキ<br>野菜ののり和え<br>蒸し鶏とコーンのオーロラソース<br>サイダーゼリー | ツナ、塩昆布、豆腐、海苔、鶏肉 | 米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー | もやし、チンゲン菜、コーン | 287 kcal<br>9.9 g<br>4.3 g<br>1.5 g |
| 14<br>月 | ごはん | 三角春巻<br>チンゲン菜と大豆の中華和え<br>かぼちゃグラッセ<br>洋なし | 大豆 | 米、油、ごま油、砂糖、ごま | 春巻、チンゲン菜、かぼちゃ、洋なし | 303 kcal<br>5.2 g<br>6.6 g<br>0.4 g |
| 15<br>火 | ごはん | 鶏肉と白菜のみそ炒め<br>じゃがバター<br>ちくわのケチャップ煮<br>黄桃 | 鶏肉、ちくわ | 米、油、砂糖、じゃがいも、バターソース | 白菜、コーン、黄桃 | 342 kcal<br>10.7 g<br>8.9 g<br>1.3 g |
| 16<br>水 | コッペパン | サワラのコーンクリームソース<br>キャベツの和風ドレッシング<br>ぶどうゼリー | サワラ、ハム | コッペパン、和風ごまドレッシング、<br>アレルギーフリーシチュールウ、砂糖、<br>油、ゼリー | 玉ねぎ、コーン、人参、グリーンピース、キャベツ | 300 kcal<br>11.7 g<br>9.9 g<br>1.8 g |
| 17<br>木 | 全員給食 | | | | | |
| ~~18~~<br>~~金~~ | ごはん | オムレツ<br>照焼きミートボール<br>マカロニのトマト煮<br>ブロッコリーのマリネ<br>りんご | オムレツ、ミートボール、ツナ | 米、マカロニ、砂糖、油 | トマトソース、ブロッコリー、りんご | 310 kcal<br>10.0 g<br>5.4 g<br>1.0 g |
| ~~21~~<br>~~月~~ | ごはん | 鶏肉のから揚げ<br>さつまいもの甘煮<br>しらたきとごぼうのきんぴら<br>小松菜の煮びたし<br>白桃 | 鶏肉のから揚げ、さつまあげ | 米、油、さつまいも、しらたき、砂糖 | ごぼう、小松菜、白桃 | 319 kcal<br>8.4 g<br>6.8 g<br>1.0 g |
| ~~22~~<br>~~火~~ | ごはん | タラのちり蒸し<br>オーロラポテト<br>パイン | タラ、厚揚げ | 米、じゃがいも、油、<br>ノンエッグマヨネーズ | 白菜、椎茸、人参、パイン | 302 kcal<br>10.1 g<br>6.4 g<br>0.7 g |
| ~~23~~<br>~~水~~ | ごはん | 豚肉のシャリアピン炒め<br>ほうれん草のスープ煮<br>かぼちゃ天ぷら<br>三色寒天 | 豚肉、寒天 | 米、油 | 玉ねぎ、ほうれん草、かぼちゃ天ぷら | 318 kcal<br>8.9 g<br>7.7 g<br>0.5 g |
| ~~24~~<br>~~木~~ | ごはん | 麻婆豆腐<br>ミモザサラダ<br>黄桃 | 豆腐、豚肉、炒り玉子 | 米、春雨、油、ごま油、砂糖、<br>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、<br>ブロッコリー、黄桃 | 335 kcal<br>10.3 g<br>9.1 g<br>1.1 g |
| ~~25~~<br>~~金~~ | チキンピラフ | パンプキンキッシュ<br>スパゲティサラダ<br>アスパラのしそ和え<br>洋なし | 鶏肉、パンプキンキッシュ | 米、油、スパゲッティ、<br>ノンエッグマヨネーズ | マッシュルーム、人参、きゅうり、<br>アスパラガス、赤しそ、洋なし | 341 kcal<br>7.6 g<br>7.8 g<br>1.4 g |
| ~~28~~<br>~~月~~ | ごはん | エビマヨ<br>チンゲン菜とツナのあんかけ<br>わかめサラダ<br>みかん | エビフリッター、ツナ、わかめ、カニカマ | 米、油、ノンエッグマヨネーズ、<br>砂糖、片栗粉、ごま油 | チンゲン菜、椎茸、みかん | 308 kcal<br>6.5 g<br>8.5 g<br>0.7 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。