

令和2年 9月

# わくわく献立



日付	献立	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
1 火	◎ごはん * カニクリームコロッケ * ポークチャップ * 人参スープ煮 * 小松菜とごぼうのソテー * バイン	エネルギー 356kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.7g 炭水化物 63.3g 塩分 1.1g	カニ・エビ・卵・ 魚肉・豚肉	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・じゃがいも・ マーガリン・油	人参・玉ねぎ・トマト・ グリーンピース・小松菜・ 牛蒡・バインアップル
2 水	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * マカロニとツナのソテー * アスパラのマヨ和え * スナッフエンドウ * みかん	エネルギー 379kcal たんぱく質 9.4g 脂質 11.8g 炭水化物 55.7g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・ ノンエッグマヨネーズ・油	人参・スナッフエンドウ・ アスパラガス・コーン・みかん
3 木	◎ごはん * 親子煮 * カニカマの天ぷら * あんず * 枝豆入り和風ポテトサラダ * りんご	エネルギー 476kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.0g 炭水化物 72.0g 塩分 0.9g	鶏肉・卵・カニカマ・ 青のり	米・小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・あんず
4 金	◎ごはん * タラの磯辺焼き * 人参とコーンのソテー * ウィンナーケチャップ * 枝豆入り和風ポテトサラダ * りんご	エネルギー 330kcal たんぱく質 11.0g 脂質 7.0g 炭水化物 54.7g 塩分 1.1g	タラ・豚肉・鶏肉・青のり	米・砂糖・じゃがいも・油	人参・コーン・トマト・ 枝豆・りんご
7 月	◎ごはん * 和風ハンバーグ * きのことスパゲティ * ラタトゥイユ * フロッコリーポイル * バイン	エネルギー 350kcal たんぱく質 11.3g 脂質 4.9g 炭水化物 62.0g 塩分 1.4g	鶏肉	米・スパゲティ・小麦粉・ パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・ブロッコリー・椎茸・ 平茸・マッシュルーム・ ナス・ピーマン・トマト・ バインアップル
8 火	◎ごはん * サバの竜田揚げ * 里芋と人参の煮物 * れんこんのおかかまぶし * 小松菜と油揚げの和え物 * 黄桃	エネルギー 382kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.4g 炭水化物 59.1g 塩分 1.1g	サバ・油揚げ・かつおぶし	米・小麦粉・片栗粉・ 砂糖・里芋・油	蓮根・人参・小松菜・黄桃
9 水	☆キャロットパン * 切干しナポリタン * エビフライ * キャベツの洋風煮 * りんご ☆パンデー☆	エネルギー 300kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.1g 炭水化物 51.0g 塩分 1.7g	鶏肉・豚肉・エビ・卵	パン・小麦粉・パン粉・ 砂糖・油	大根・玉ねぎ・ピーマン・ トマト・キャベツ・コーン・ 人参・りんご
10 木	◎ごはん * 豚肉ともやしのカレー炒め * 春巻き * キャンディチーズ * フロッコリーの中華煮 * あんず	エネルギー 403kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.2g 炭水化物 47.4g 塩分 1.2g	豚肉・チーズ	米・小麦粉・砂糖・ 春雨・ゴマ油・油	玉ねぎ・もやし・人参・筍・ グリーンピース・キャベツ・ ブロッコリー・あんず
11 金	◎ごはん * トンカツ * ごぼうと人参の炒め物 * チンゲン菜のおひたし * 厚焼玉子 * みかん	エネルギー 349kcal たんぱく質 7.9g 脂質 8.5g 炭水化物 57.3g 塩分 1.1g	豚肉・卵・油揚げ・ かつおぶし	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・油	牛蒡・人参・ チンゲン菜・みかん
14 月	◎ごはん * 肉じゃが * コキールフライ * フロッコリーのゴマ和え * 黄桃	エネルギー 327kcal たんぱく質 10.1g 脂質 4.6g 炭水化物 59.8g 塩分 1.3g	豚肉・魚肉・卵	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・じゃがいも・ ゴマ・油	玉ねぎ・人参・ 白滝・グリーンピース・ ブロッコリー・黄桃
15 火	◎ごはん * しんじょうの磯辺揚げ * 大根のどぼろあん * いんげんとホタテのソテー * さつまいもの甘煮 * りんご	エネルギー 340kcal たんぱく質 12.7g 脂質 4.9g 炭水化物 60.0g 塩分 1.3g	魚肉・豆腐・卵・鶏肉・ ホタテ・青のり	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・ さつまいも・油	玉ねぎ・人参・いんげん・ くわい・大根・ グリーンピース・りんご
16 水	☆サケごはん * エビカツ * キャベツとハムのソテー * ポテトサラダ * 枝豆 * みかん	エネルギー 401kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.9g 炭水化物 56.6g 塩分 2.0g	サケ・エビ・イカ・ 豚肉・鶏肉	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・キャベツ・枝豆・ コーン・人参・みかん
17 木	◎ごはん * 鶏肉の照焼き * ほうれん草とウィンナーの炒め物 * 星型ポテト * 切干し大根の和風サラダ * 白桃	エネルギー 378kcal たんぱく質 11.5g 脂質 11.6g 炭水化物 55.0g 塩分 1.2g	鶏肉・豚肉・ツナ	米・砂糖・じゃがいも・油	ほうれん草・大根・ 人参・白桃
18 金	◎ごはん * さつまあげ揚げ * 南瓜のクリームかけ * もやしと青ねぎのソテー * スナッフエンドウ * りんご	エネルギー 346kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.4g 炭水化物 58.0g 塩分 1.1g	さつまあげ・青のり・乳製品・ 豚肉・鶏肉・油揚げ	米・小麦粉・片栗粉・ 砂糖・油	玉ねぎ・人参・南瓜・ スナッフエンドウ・ もやし・ねぎ・りんご
23 水	◎ごはん * 白身フライ * ごぼうとツナの洋風炒め * 白菜のフレンチサラダ * ウィンナーケチャップ * 黄桃	エネルギー 363kcal たんぱく質 9.1g 脂質 8.6g 炭水化物 59.8g 塩分 1.6g	タラ・ツナ・鶏肉・豚肉	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・油	牛蒡・人参・白菜・ トマト・コーン・黄桃
24 木	☆コッペパン * イタリアンハンバーグ * フライドポテト * ほうれん草とハムのソテー * アスパラポイル * バイン ☆パンデー☆	エネルギー 404kcal たんぱく質 11.0g 脂質 10.8g 炭水化物 63.2g 塩分 1.0g	鶏肉・豚肉	パン・小麦粉・パン粉・ 砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・トマト・ アスパラガス・ほうれん草・ バインアップル
25 金	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * もやしのカレー炒め * 里芋の青のりまぶし * キャベツポールのコンソメ煮 * 白桃	エネルギー 353kcal たんぱく質 9.3g 脂質 6.9g 炭水化物 61.1g 塩分 1.9g	鶏肉・青のり	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・里芋・油	もやし・人参・キャベツ・ 玉ねぎ・白桃
28 月	◎ごはん * 豚肉の焼肉風 * 信田巻 * フロッコリーとれんこんのおかか和え * みかん	エネルギー 323kcal たんぱく質 12.6g 脂質 5.0g 炭水化物 54.8g 塩分 1.1g	豚肉・油揚げ・かつおぶし	米・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・ 人参・いんげん・大根・蓮根・ 干瓢・ブロッコリー・みかん
29 火	☆しぞごはん * 鶏肉のバジルオイル焼き * 人参シソ汁 * さつまいものサラダ * カレーボール * りんご	エネルギー 389kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.9g 炭水化物 55.1g 塩分 1.7g	鶏肉・ツナ・魚肉	米・砂糖・じゃがいも・ さつまいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・人参・枝豆・バジル・ パセリ・しそ・りんご
30 水	◎ごはん * メンチカツ * もやしのソテー * ごぼうの和風サラダ * 枝豆 * 黄桃	エネルギー 340kcal たんぱく質 8.2g 脂質 7.0g 炭水化物 59.0g 塩分 1.1g	鶏肉	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・油	もやし・人参・枝豆・ 玉ねぎ・牛蒡・ コーン・黄桃

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召し上がり下さい。尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合があります。

\* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召し上がりください。

株式会社 わくわく広場