

令和2年10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 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆キャロットパン</li> <li>☆里芋ポトフ</li> <li>☆クリームコーンコロッケ</li> <li>☆ほうれん草の洋風きつね和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 300kcal</li> <li>たんぱく質 8.6g</li> <li>脂質 12.6g</li> <li>炭水化物 40.9g</li> <li>塩分 1.5g</li> </ul>	豚肉・鶏肉・乳製品・油揚げ	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・里芋・マーガリン・油	人参・コーン・玉ねぎ・ほうれん草・みかん
2 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆サバの竜田揚げ</li> <li>☆南瓜の甘辛煮</li> <li>☆大豆とハムのマヨ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 434kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>脂質 15.0g</li> <li>炭水化物 57.0g</li> <li>塩分 1.1g</li> </ul>	サバ・鶏肉・豚肉・大豆	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	南瓜・いんげん・ブロッコリー・人参・パインアップル
5 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆鶏肉のから揚げ</li> <li>☆マカロニのカレーソテー</li> <li>☆小松菜のおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 329kcal</li> <li>たんぱく質 7.1g</li> <li>脂質 55.4g</li> <li>炭水化物 1.1g</li> </ul>	鶏肉・ツナ	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・油	蓮根・人参・コーン・小松菜・白桃
6 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆すき焼き風煮</li> <li>☆ホタテの塩焼き</li> <li>☆人参のおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 340kcal</li> <li>たんぱく質 14.6g</li> <li>脂質 5.5g</li> <li>炭水化物 55.8g</li> <li>塩分 1.1g</li> </ul>	豚肉・ホタテ・豆腐・かつおぶし	米・砂糖・じゃがいも・油	白菜・白滝・グリーンピース・人参・洋なし
7 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆イカフライ</li> <li>☆ポークチャップ</li> <li>☆大根とアサリの洋風煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 349kcal</li> <li>たんぱく質 12.4g</li> <li>脂質 6.5g</li> <li>炭水化物 57.0g</li> <li>塩分 1.1g</li> </ul>	豚肉・イカ・アサリ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・大根・人参・みかん
8 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆サケごはん</li> <li>☆豚肉とナスのみそ炒め</li> <li>☆春巻き</li> <li>☆ちくわと白菜のカレー煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 373kcal</li> <li>たんぱく質 13.4g</li> <li>脂質 7.9g</li> <li>炭水化物 52.0g</li> <li>塩分 1.2g</li> </ul>	サケ・豚肉・ちくわ	米・小麦粉・砂糖・春雨・ゴマ油・油	ナス・人参・キャベツ・玉ねぎ・菊・白菜・パインアップル
9 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆タラのステーキソース</li> <li>☆ほうれん草のクリーム煮</li> <li>☆もやしと人参のソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 288kcal</li> <li>たんぱく質 10.7g</li> <li>脂質 3.3g</li> <li>炭水化物 52.0g</li> <li>塩分 1.0g</li> </ul>	タラ・豚肉・乳製品・かつおぶし	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・りんご
12 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆つくね</li> <li>☆がんもの含め煮</li> <li>☆カリフラワーのカレー和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 340kcal</li> <li>たんぱく質 12.4g</li> <li>脂質 7.2g</li> <li>炭水化物 54.4g</li> <li>塩分 1.1g</li> </ul>	鶏肉・がんもどき	米・片栗粉・パン粉・砂糖・油	人参・枝豆・カリフラワー・ピーマン・玉ねぎ・みかん
13 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆チキンソテー</li> <li>☆ほうれん草とベーコンの炒め物</li> <li>☆パセリポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 353kcal</li> <li>たんぱく質 10.2g</li> <li>脂質 10.5g</li> <li>炭水化物 52.0g</li> <li>塩分 1.2g</li> </ul>	鶏肉・豚肉	米・砂糖・じゃがいも・油	ほうれん草・コーン・パセリ・ナス・ピーマン・玉ねぎ・トマト・りんご
14 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆ベイクドエッグ</li> <li>☆キャベツと豚肉のカレー炒め</li> <li>☆ブロッコリーのスープ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 351kcal</li> <li>たんぱく質 10.5g</li> <li>脂質 7.8g</li> <li>炭水化物 56.9g</li> <li>塩分 1.1g</li> </ul>	卵・豚肉・ツナ	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・じゃがいも・油	ブロッコリー・キャベツ・人参・トマト・コーン・黄桃
15 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆サゴシの西京焼き</li> <li>☆高野豆腐としじけの煮物</li> <li>☆さつまいもの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 407kcal</li> <li>たんぱく質 17.7g</li> <li>脂質 10.9g</li> <li>炭水化物 57.1g</li> <li>塩分 1.4g</li> </ul>	サゴシ・高野豆腐・鶏肉	米・小麦粉・砂糖・さつまいも・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・椎茸・コーン・あんず
16 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆春雨と豚肉の炒め物</li> <li>☆エビフライ</li> <li>☆ビーンズサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 338kcal</li> <li>たんぱく質 10.0g</li> <li>脂質 5.4g</li> <li>炭水化物 59.2g</li> <li>塩分 1.0g</li> </ul>	豚肉・エビ・卵・大豆	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・ゴマ油・いんげん豆・油	人参・玉ねぎ・枝豆・洋なし
19 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆八宝菜</li> <li>☆揚げぎょうざ</li> <li>☆里芋サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 401kcal</li> <li>たんぱく質 11.9g</li> <li>脂質 12.6g</li> <li>炭水化物 57.6g</li> <li>塩分 1.1g</li> </ul>	豚肉・鶏肉	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・里芋・ゴマ油・ノンエッグマヨネーズ・油	白菜・椎茸・人参・ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・にら・コーン・みかん
20 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆サバのトマト煮</li> <li>☆厚焼玉子</li> <li>☆さんびらごぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 353kcal</li> <li>たんぱく質 12.4g</li> <li>脂質 8.3g</li> <li>炭水化物 54.2g</li> <li>塩分 0.7g</li> </ul>	サバ・卵	米・砂糖・油	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・枝豆・牛蒡・人参・白桃
21 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆鶏肉のチミソース</li> <li>☆大根とツナの洋風煮</li> <li>☆ウインナーと赤ピーマンのマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 362kcal</li> <li>たんぱく質 11.1g</li> <li>脂質 11.4g</li> <li>炭水化物 50.8g</li> <li>塩分 1.0g</li> </ul>	鶏肉・豚肉・ツナ	米・小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・トマト・大根・スナップエンドウ・コーン・ピーマン・あんず
22 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆青菜ごはん</li> <li>☆コロッケ</li> <li>☆ごぼうとベーコンのケチャップ炒め</li> <li>☆れんごんのカレー煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 320kcal</li> <li>たんぱく質 6.6g</li> <li>脂質 4.5g</li> <li>炭水化物 62.7g</li> <li>塩分 2.0g</li> </ul>	豚肉・かつおぶし	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	青菜・人参・蓮根・牛蒡・トマト・アスパラガス・しそ・りんご
23 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆豚肉のしょうが焼き</li> <li>☆ちくわの磯辺揚げ</li> <li>☆チンゲン菜のゴマ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 352kcal</li> <li>たんぱく質 14.2g</li> <li>脂質 6.8g</li> <li>炭水化物 55.8g</li> <li>塩分 1.4g</li> </ul>	豚肉・ちくわ・青のり	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・グリーンピース・チンゲン菜・人参・パインアップル
26 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆パンフキンパン</li> <li>☆チキンカツ</li> <li>☆チリコンカン</li> <li>☆ブロッコリーのスープ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 318kcal</li> <li>たんぱく質 15.5g</li> <li>脂質 13.1g</li> <li>炭水化物 40.3g</li> <li>塩分 1.7g</li> </ul>	鶏肉・豚肉・大豆・ツナ	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・油	ブロッコリー・玉ねぎ・南瓜・トマト・白菜・みかん
27 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆肉じゃが</li> <li>☆れんごんの土佐煮</li> <li>☆ウインナーケチャップ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 326kcal</li> <li>たんぱく質 9.5g</li> <li>脂質 5.0g</li> <li>炭水化物 59.0g</li> <li>塩分 1.3g</li> </ul>	豚肉・鶏肉・かつおぶし	米・砂糖・じゃがいも・ゴマ・油	玉ねぎ・人参・白滝・グリーンピース・トマト・蓮根・いんげん・黄桃
28 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆サーモンフライ</li> <li>☆ほうれん草とハムのソテー</li> <li>☆南瓜のオレンジ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 360kcal</li> <li>たんぱく質 10.1g</li> <li>脂質 7.7g</li> <li>炭水化物 60.1g</li> <li>塩分 0.8g</li> </ul>	サケ・鶏肉・豚肉	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	南瓜・オレンジ・ほうれん草・人参・コーン・枝豆・洋なし
29 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆ハンバーグチミソース</li> <li>☆パセリスパゲティ</li> <li>☆ソーセージとおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 426kcal</li> <li>たんぱく質 11.2g</li> <li>脂質 11.9g</li> <li>炭水化物 66.0g</li> <li>塩分 1.6g</li> </ul>	鶏肉・魚肉	米・スパゲティ・小麦粉・パン粉・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・トマト・パセリ・スナップエンドウ・白桃
30 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごはん</li> <li>☆鶏肉のから揚げ</li> <li>☆もやしのカレーソテー</li> <li>☆厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 338kcal</li> <li>たんぱく質 9.4g</li> <li>脂質 8.3g</li> <li>炭水化物 54.3g</li> <li>塩分 1.2g</li> </ul>	鶏肉・卵	米・小麦粉・砂糖・油	もやし・人参・コーン・小松菜・りんご

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

\* 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あがりください。

株式会社 わくわく広場