

令和3年1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                           |
|-----|---|---|--------------------------|--|--|
| 4月  | ◎ごはん<br>*鶏肉のから揚げ<br>*ほうれん草とごぼうの炒め煮<br>*黒豆と南瓜のサラダ<br>*昆布巻<br>*みかん                  | エネルギー 386kcal<br>たんぱく質 9.9g<br>脂質 10.5g<br>炭水化物 64.2g<br>塩分 1.4g  | 鶏肉・昆布・ニンシ・黒豆             | 米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油                  | ほうれん草・牛蒡・干瓢・南瓜・みかん                     |
| 5火  | ☆コッペパン<br>*コロッケ<br>*ソーセージのケチャップ炒め<br>*白菜とコーンのスープ煮<br>*人参グラッセ<br>*りんご<br>☆パンデー☆    | エネルギー 313kcal<br>たんぱく質 9.7g<br>脂質 9.7g<br>炭水化物 48.1g<br>塩分 1.7g   | 魚肉                       | パン・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油                  | 人参・玉ねぎ・いんげん・トマト・白菜・コーン・りんご             |
| 6水  | ◎ごはん<br>*タラのバジル焼き<br>*揚げ里芋のひき肉あんかけ<br>*れんごんの旨煮<br>*キャベツの和風サラダ<br>*黄桃              | エネルギー 313kcal<br>たんぱく質 12.0g<br>脂質 2.3g<br>炭水化物 58.6g<br>塩分 1.3g  | タラ・鶏肉                    | 米・片栗粉・砂糖・里芋・油                          | 蓮根・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・コーン・バジル・人参・黄桃      |
| 7木  | ◎ごはん<br>*ササミフライ<br>*マカロニとツナのソテー<br>*厚揚げとフロッコリーのおかか和え<br>*スナップエンドウ<br>*みかん         | エネルギー 357kcal<br>たんぱく質 11.7g<br>脂質 7.2g<br>炭水化物 58.6g<br>塩分 1.2g  | 鶏肉・ツナ・厚揚げ・かつおぶし          | 米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・油                    | 人参・スナップエンドウ・ブロッコリー・みかん                 |
| 8金  | ◎ごはん<br>*豆腐ハンバーグ<br>*いんげんとコーンのソテー<br>*ウインナーケチャップ<br>*小松菜とさつまあげのサラダ<br>*あんず        | エネルギー 376kcal<br>たんぱく質 10.0g<br>脂質 13.2g<br>炭水化物 49.7g<br>塩分 1.5g | 豆腐・魚肉・おから・ひじき・卵・豚肉・さつまあげ | 米・片栗粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油                  | 人参・玉ねぎ・蓮根・枝豆・トマト・いんげん・コーン・小松菜・あんず      |
| 12火 | ◎ごはん<br>*メンチカツ<br>*ほうれん草とツナの煮びたし<br>*和風ポテトサラダ<br>*枝豆<br>*白桃                       | エネルギー 358kcal<br>たんぱく質 10.0g<br>脂質 7.2g<br>炭水化物 61.3g<br>塩分 1.7g  | 鶏肉・ツナ                    | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油                   | 玉ねぎ・枝豆・ほうれん草・人参・白桃                     |
| 13水 | ◎ごはん<br>*ポークチャップ<br>*コキールフライ<br>*コーンとウインナーのソテー<br>*みかん                            | エネルギー 368kcal<br>たんぱく質 12.5g<br>脂質 8.2g<br>炭水化物 58.6g<br>塩分 1.2g  | 豚肉・魚肉・卵                  | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・油                         | 玉ねぎ・グリーンピース・トマト・コーン・みかん                |
| 14木 | ◎ごはん<br>*チンゲン菜と豚肉の中華炒め<br>*春巻き<br>*枝豆とちくわの旨煮<br>*パイ                               | エネルギー 384kcal<br>たんぱく質 13.2g<br>脂質 8.7g<br>炭水化物 53.8g<br>塩分 1.1g  | 豚肉・ちくわ                   | 米・小麦粉・砂糖・ゴマ油・春雨・油                      | チンゲン菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・筍・枝豆・パイナップル          |
| 15金 | ◎ごはん<br>*鶏肉と野菜の甘辛煮<br>*カニカマのい巻き天<br>*いんげんのおかか和え<br>*洋なし                           | エネルギー 353kcal<br>たんぱく質 12.0g<br>脂質 6.8g<br>炭水化物 58.4g<br>塩分 1.0g  | 鶏肉・カニカマ・卵・かつおぶし・海苔       | 米・小麦粉・砂糖・油                             | 人参・筍・牛蒡・コーン・いんげん・洋なし                   |
| 18月 | ◎ごはん<br>*芽キャベツと豚肉のデミソース煮<br>*チンゲン菜とベーコンのソテー<br>*パセリポテト<br>*人参のスーフ煮<br>*あんず        | エネルギー 316kcal<br>たんぱく質 9.1g<br>脂質 6.5g<br>炭水化物 53.2g<br>塩分 1.2g   | 豚肉                       | 米・小麦粉・砂糖・じゃがいも・油                       | 芽キャベツ・玉ねぎ・トマト・マッシュルーム・人参・パセリ・チンゲン菜・あんず |
| 19火 | ☆ツナとコーンの焼き込みごはん<br>*イタリアンハンバーグ<br>*ハーブスパゲティ<br>*ごぼうとハムのサラダ<br>*スナップエンドウ<br>*パイ    | エネルギー 372kcal<br>たんぱく質 12.5g<br>脂質 7.6g<br>炭水化物 61.2g<br>塩分 1.5g  | ツナ・鶏肉・豚肉                 | 米・スパゲティ・小麦粉・パン粉・砂糖・油                   | 玉ねぎ・トマト・牛蒡・スナップエンドウ・コーン・パイナップル         |
| 20水 | ◎ごはん<br>*チキンソテーカレー風味<br>*白菜とウインナーのスーフ煮<br>*コーンとグリーンピースのソテー<br>*フロッコリーのマリネ<br>*みかん | エネルギー 301kcal<br>たんぱく質 10.5g<br>脂質 5.8g<br>炭水化物 49.7g<br>塩分 1.1g  | 鶏肉・豚肉                    | 米・砂糖・油                                 | ブロッコリー・白菜・人参・コーン・グリーンピース・みかん           |
| 21木 | ◎ごはん<br>*サバの竜田揚げ<br>*里芋と人参の煮物<br>*小松菜と蒸し鶏の和え物<br>*タコさんウインナー<br>*黄桃                | エネルギー 390kcal<br>たんぱく質 13.6g<br>脂質 11.3g<br>炭水化物 55.7g<br>塩分 1.2g | サバ・豚肉・鶏肉                 | 米・小麦粉・片栗粉・砂糖・里芋・油                      | 人参・小松菜・黄桃                              |
| 22金 | ◎ごはん<br>*豚肉とキャベツのみそ炒め<br>*エビフライ<br>*フロッコリーとれんごんのゴマ和え<br>*りんご                      | エネルギー 343kcal<br>たんぱく質 12.7g<br>脂質 6.7g<br>炭水化物 56.4g<br>塩分 1.3g  | エビ・豚肉                    | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・ゴマ・油                      | キャベツ・人参・蓮根・ブロッコリー・りんご                  |
| 25月 | ☆パンフキンパン<br>*カレーコロッケ<br>*人参とツナの炒め物<br>*チンゲン菜とハムの和え物<br>*枝豆<br>*みかん                | エネルギー 375kcal<br>たんぱく質 7.8g<br>脂質 11.6g<br>炭水化物 57.2g<br>塩分 1.1g  | ツナ・鶏肉・豚肉・かつおぶし           | パン・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油 | 玉ねぎ・人参・枝豆・南瓜・チンゲン菜・みかん                 |
| 26火 | ☆鶏肉とひじきの洋風炊き込みごはん<br>*ベイクドエッグ<br>*白菜と豚肉のソテー<br>*南瓜のフリット<br>*コーンサラダ<br>*洋なし        | エネルギー 400kcal<br>たんぱく質 11.2g<br>脂質 12.7g<br>炭水化物 56.9g<br>塩分 1.7g | 鶏肉・ひじき・卵・豚肉              | 米・小麦粉・砂糖・じゃがいも・油                       | 南瓜・トマト・白菜・人参・コーン・枝豆・洋なし                |
| 27水 | ◎ごはん<br>*ソーセージのデミソースかけ<br>*イカフライ<br>*いんげんのソテー<br>*りんご                             | エネルギー 417kcal<br>たんぱく質 11.5g<br>脂質 14.6g<br>炭水化物 58.1g<br>塩分 1.6g | 魚肉・イカ                    | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・油                         | 玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・いんげん・りんご       |
| 28木 | ◎ごはん<br>*サゴシの照焼き<br>*大豆とひじきの煮物<br>*切干し大根のサラダ<br>*青のれんこん<br>*白桃                    | エネルギー 314kcal<br>たんぱく質 12.1g<br>脂質 4.8g<br>炭水化物 54.1g<br>塩分 1.1g  | サゴシ・大豆・ひじき・青のり           | 米・砂糖・油                                 | 蓮根・人参・大根・コーン・白桃                        |
| 29金 | ◎ごはん<br>*親子煮<br>*カニカマの天ぷら<br>*みかん<br>お好みで親子丼にして<br>お召し上がりください                     | エネルギー 397kcal<br>たんぱく質 16.5g<br>脂質 11.3g<br>炭水化物 54.1g<br>塩分 1.4g | 鶏肉・卵・カニカマ                | 米・小麦粉・砂糖・油                             | 玉ねぎ・グリーンピース・みかん                        |

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。

株式会社 わくわく広場

\*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。

\*お食事の際には先生方や保護者様から、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声がけのほど宜しくお願い致します。