

令和3年5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
6 木	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * マカロニのカレーソテー * れんこんの甘煮 * 小松菜のおひたし * みかん	エネルギー 350kcal たんぱく質 9.2g 脂質 8.1g 炭水化物 58.2g 塩分 1.3g	鶏肉・ツナ	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・油	人参・コーン・蓮根・小松菜・みかん
7 金	◎ごはん * サバの竜田揚げ * 南瓜の甘辛煮 * オクラとハムのマヨ和え * フロccoliボーイル * 寒天ゼリー	エネルギー 399kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.9g 炭水化物 54.0g 塩分 1.1g	サバ・油揚げ・鶏肉・豚肉	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	フロccoliー・南瓜・オクラ・人参・寒天
10 月	◎ごはん * ポトフ * イカフライ * ほうれん草とコーンのソテー * バイン	エネルギー 355kcal たんぱく質 9.8g 脂質 7.5g 炭水化物 60.2g 塩分 1.2g	豚肉・イカ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	人参・いんげん・コーン・ほうれん草・バインアップル
11 火	◎ごはん * すき焼き風煮 * タラの塩焼き * 人参のおかか和え * 揚げじゃが * みかんゼリー	エネルギー 325kcal たんぱく質 14.7g 脂質 4.5g 炭水化物 54.2g 塩分 1.4g	豚肉・豆腐・タラ・かつおぶし	米・砂糖・じゃがいも・油	白菜・白滝・人参・グリーンピース・みかん果汁
12 水	☆キャロットパン * ポークチャップ * 南瓜コロッケ * 大根とアサリの洋風煮 * バンデー☆ お好みでパンにコロケを挟んでお召し上がりください	エネルギー 326kcal たんぱく質 13.1g 脂質 10.4g 炭水化物 42.8g 塩分 1.7g	豚肉・アサリ	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・南瓜・大根・人参・黄桃
13 木	☆サケわかめごはん * 豚肉とナスのみそ炒め * 春巻き * ちくわと白菜のカレー煮 * バイン	エネルギー 367kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.6g 炭水化物 52.5g 塩分 1.3g	サケ・わかめ・豚肉・ちくわ	米・小麦粉・砂糖・春雨・ゴマ油・油	なす・人参・キャベツ・白菜・玉ねぎ・筍・バインアップル
14 金	◎ごはん * サワラのステーキソース * ほうれん草のクリーム煮 * もやしとコーンのソテー * りんご	エネルギー 318kcal たんぱく質 11.4g 脂質 6.2g 炭水化物 52.1g 塩分 1.1g	サワラ・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・コーン・りんご
17 月	◎ごはん * つくね * がんもの含め煮 * だけこの天ぷら * カリフラワーのカレーマリネ * みかん	エネルギー 360kcal たんぱく質 11.4g 脂質 11.1g 炭水化物 52.8g 塩分 1.1g	鶏肉・がんもどき・アオサ	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・筍・いんげん・カリフラワー・人参・ピーマン・みかん
18 火	☆アサリの炊き込みごはん * チキンソテー * ほうれん草とベーコンの炒め物 * パセリポテト * ラタトゥイユ * りんご	エネルギー 319kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.0g 炭水化物 47.6g 塩分 1.6g	アサリ・鶏肉・豚肉	米・砂糖・じゃがいも・油	ほうれん草・コーン・ピーマン・パセリ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・りんご
19 水	◎ごはん * オムレツ * キャベツと豚肉のカレー炒め * フロccoliーのスーフ煮 * マカロニのさっぱりサラダ * 黄桃	エネルギー 355kcal たんぱく質 12.3g 脂質 8.8g 炭水化物 53.6g 塩分 1.0g	卵・豚肉・ツナ	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・油	フロccoliー・トマト・キャベツ・人参・コーン・黄桃
20 木	◎ごはん * サゴシの西京焼き * 高野豆腐と人参の煮物 * さつまいもの天ぷら * 蒸し鶏と枝豆のマヨ和え * 杏仁豆腐	エネルギー 434kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.8g 炭水化物 59.8g 塩分 1.2g	サゴシ・高野豆腐・鶏肉・乳製品	米・小麦粉・砂糖・さつまいも・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・枝豆
21 金	☆しごごはん * 春雨と豚肉の炒め物 * エビフライ * ビーンズサラダ * みかん	エネルギー 356kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.5g 炭水化物 58.5g 塩分 1.2g	豚肉・エビ・大豆	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・いんげん豆・ゴマ油・油	人参・玉ねぎ・枝豆・しそ・みかん
24 月	◎ごはん * 中華あんかけ * 里芋サラダ * 黄桃 お好みでごはんにかけてお召し上がりください	エネルギー 335kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.2g 炭水化物 51.9g 塩分 1.2g	イカ・豚肉・鶏肉	米・片栗粉・砂糖・里芋・ノンエッグマヨネーズ・油	白菜・人参・筍・木耳・ねぎ・コーン・黄桃
25 火	◎ごはん * サバのトマト煮 * 厚焼玉子 * スナッフエンドウ * ごぼうとウインナーのコンソメソテー * 寒天ゼリー	エネルギー 352kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.4g 炭水化物 55.0g 塩分 1.0g	サバ・卵・豚肉	米・砂糖・油	玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・スナッフエンドウ・牛蒡・寒天
26 水	☆鶏ごぼうごはん * カレーコロッケ * 大根とツナの洋風煮 * 人参のグラッセ * 枝豆と赤ピーマンのマリネ * りんご	エネルギー 269kcal たんぱく質 8.2g 脂質 8.4g 炭水化物 38.1g 塩分 1.5g	鶏肉・ツナ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・大根・枝豆・コーン・ピーマン・牛蒡・りんご
27 木	◎ごはん * ササミ磯辺フライ * マカロニのカラフルソテー * コンソメポテト * キャベツのおかか和え * みかん	エネルギー 343kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.2g 炭水化物 60.7g 塩分 1.0g	鶏肉・かつおぶし・青のり	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	コーン・グリーンピース・キャベツ・みかん
28 金	◎ごはん * 豚肉のしょうが炒め * ちくわのカレー揚げ * チンゲン菜のゴマ和え * バンデー☆ お好みでパンにコロケを挟んでお召し上がりください	エネルギー 335kcal たんぱく質 12.8g 脂質 5.7g 炭水化物 55.6g 塩分 1.2g	豚肉・ちくわ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油	玉ねぎ・人参・コーン・チンゲン菜・バインアップル
31 月	☆パンスキパン * チキンカツ * チリコンカン * フロccoliーのスーフ煮 * 白菜とツナの煮びたし * みかんゼリー	エネルギー 314kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.9g 炭水化物 40.4g 塩分 1.6g	鶏肉・豚肉・ツナ・大豆	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・油	フロccoliー・玉ねぎ・トマト・白菜・南瓜・みかん

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上がりください。

* お食事の際には先生方や保護者様から、園児様に向け、よく噛んでお召し上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。