

令和4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 火	◎ごはん * トンカツの和風トマトソースかけ * さつまいものきんとん * 昆布巻 * みかん お正月献立	エネルギー 354kcal たんぱく質 8.0g 脂質 6.7g 炭水化物 67.6g 塩分 1.5g	豚肉・ニシン・昆布	米・小麦粉・パン粉・砂糖・さつまいも・油	玉ねぎ・トマト・干瓢・みかん
5 水	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * マカロニとツナのソテー * ちくわの甘煮 * アスバラのマヨ和え * ぶどうゼリー	エネルギー 395kcal たんぱく質 12.0g 脂質 13.0g 炭水化物 59.5g 塩分 1.2g	鶏肉・ツナ・ちくわ	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	アスバラガス・コーン・ぶどう果汁
6 木	◎ごはん * サバの磯辺焼き * 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 お好みで親子丼にしてお召し上がりください	エネルギー 322kcal たんぱく質 11.8g 脂質 9.5g 炭水化物 52.6g 塩分 1.1g	サバ・豚肉・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 金	◎ごはん * 親子煮 * カニカマ天ぷら * 白桃 * 白菜とコーンのスープ煮 * りんご ☆パンデー☆	エネルギー 369kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.3g 炭水化物 53.2g 塩分 1.4g	鶏肉・卵・カニカマ・青のり	米・小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・白桃
11 火	☆パンキンパン * コロッケ * ソーセージのケチャップ炒め * 枝豆 * 白菜とコーンのスープ煮 * りんご ☆パンデー☆	エネルギー 305kcal たんぱく質 9.6g 脂質 10.6g 炭水化物 43.5g 塩分 1.8g	魚肉	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・じゃがいも・油	人参・枝豆・玉ねぎ・トマト・白菜・コーン・南瓜・りんご
12 水	◎ごはん * タラのバジル焼き * じゃがいものひき肉あんかけ * チキンナゲット * キャベツのゴマサラダ * 黄桃	エネルギー 320kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.7g 炭水化物 54.6g 塩分 1.1g	タラ・鶏肉・豚肉	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・じゃがいも・ゴマ・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・コーン・人参・バジル・黄桃
13 木	☆サケわかめごはん * ササミフライ * マカロニとツナのコーンクリーム煮 * スナッフエンドウボイル * 厚揚げののりマヨ焼き * ぶどうゼリー	エネルギー 389kcal たんぱく質 11.7g 脂質 13.2g 炭水化物 57.9g 塩分 1.1g	サケ・わかめ・鶏肉・乳製品・ツナ・厚揚げ・青のり	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	スナッフエンドウ・コーン・ぶどう果汁
14 金	◎ごはん * 豆腐ハンバーグ * いんげんとコーンのソテー * ウィンナーのカレー煮 * じゃがいもとさつまいものサラダ * りんご	エネルギー 369kcal たんぱく質 9.6g 脂質 12.6g 炭水化物 55.3g 塩分 1.5g	豆腐・魚肉・卵・豚肉・さつまいも・おから・ひじき	米・片栗粉・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・人参・蓮根・枝豆・いんげん・コーン・りんご
17 月	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * ほうれん草とちくわの炒め煮 * 厚焼玉子 * 南瓜のサラダ * みかん	エネルギー 338kcal たんぱく質 10.0g 脂質 10.2g 炭水化物 54.4g 塩分 1.1g	鶏肉・ちくわ・卵・豚肉	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	ほうれん草・南瓜・みかん
18 火	◎ごはん * ミートボールのトマトソースかけ * マカロニのソテー * フロッキーのスープ煮 * カクテルゼリー	エネルギー 351kcal たんぱく質 12.8g 脂質 7.0g 炭水化物 61.6g 塩分 1.2g	鶏肉・豆乳	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・コーン・ぶどう果汁・りんご果汁・もも果汁・寒天
19 水	☆ポパイパン * エビカツ * キャベツのソテー * 枝豆と蒸し鶏のオーロラ和え * バイン ☆パンデー☆	エネルギー 281kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.5g 炭水化物 60.4g 塩分 1.9g	エビ・イカ・鶏肉	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・人参・枝豆・玉ねぎ・ほうれん草・トマト・バインアップル
20 木	◎ごはん * 鶏肉の照焼き * じゃがいもとハムの青のり和え * 切干し大根の和風サラダ * 白桃	エネルギー 351kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.0g 炭水化物 57.1g 塩分 1.0g	鶏肉・豚肉・ツナ・青のり	米・砂糖・じゃがいも・油	大根・人参・白桃
21 金	☆ツナとひじきの炊き込みごはん * 南瓜のコーンクリームかけ * さつまいも揚げ * もやしと青ねぎのソテー * りんご	エネルギー 297kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.8g 炭水化物 53.8g 塩分 1.7g	ツナ・ひじき・さつまいも・油揚げ・鶏肉・豚肉・乳製品	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	南瓜・玉ねぎ・コーン・もやし・ねぎ・人参・りんご
24 月	◎ごはん * コロッケ * 豚肉のカレー炒め * ツナマヨとコーンのサラダ * フロッキーボイル * みかんゼリー	エネルギー 361kcal たんぱく質 10.9g 脂質 10.1g 炭水化物 60.7g 塩分 1.1g	豚肉・ツナ	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	人参・ブロッコリー・玉ねぎ・コーン・トマト・みかん果汁
25 火	☆青菜ごはん * しんじょの磯辺揚げ * 大根のとほろあん * さつまいもの甘煮 * いんげんと干エビのソテー * りんご	エネルギー 301kcal たんぱく質 9.0g 脂質 4.8g 炭水化物 56.3g 塩分 1.5g	豆腐・魚肉・豆乳・ひじき・鶏肉・エビ・青のり・かつおぶし	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・さつまいも・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草・蓮根・大根・青菜・いんげん・りんご
26 水	◎ごはん * エビフライ * マカロニとひき肉の洋風炒め * ソーセージケチャップ * キャベツのフレンチサラダ * 黄桃	エネルギー 337kcal たんぱく質 8.4g 脂質 9.9g 炭水化物 55.5g 塩分 1.1g	エビ・魚肉・豚肉	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・油	キャベツ・コーン・トマト・黄桃
27 木	◎ごはん * ハンバーグのトマトカレーソースかけ * フライドポテト * ほうれん草とハムのソテー * バイン	エネルギー 362kcal たんぱく質 10.2g 脂質 9.7g 炭水化物 60.3g 塩分 0.8g	鶏肉・豚肉	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・トマト・ほうれん草・バインアップル
28 金	◎ごはん * フライドチキン * もやしのコンソメ炒め * 里芋の青のりまぶし * みかん	エネルギー 303kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.3g 炭水化物 51.8g 塩分 0.8g	鶏肉・青のり	米・小麦粉・パン粉・砂糖・里芋・油	もやし・人参・みかん
31 月	◎ごはん * エビとホタテのガーリック炒め * きのこスパゲティ * ラタトゥイユ * りんご	エネルギー 313kcal たんぱく質 13.4g 脂質 4.4g 炭水化物 59.0g 塩分 1.6g	エビ・ホタテ	米・スパゲティ・小麦粉・砂糖・油	平茸・椎茸・マッシュルーム・玉ねぎ・ナス・ピーマン・トマト・りんご

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召し上がりください。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。

* 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、お声がけのほどよろしくお願い致します。

株式会社 わくわく広場