

令和6年 4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	アレルギー情報
1 月	◎ごはん * ホタテの磯辺フライ * いんげんと人参のソテー * ツナマカロニサラダ * 野菜かまぼこ * 黄桃	エネルギー 326kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.3g 炭水化物 57.9g 塩分 1.2g	ホタテ・ツナ・あおさ・かまぼこ	米・小麦粉・マカロニ・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・ほうれん草・コーン・いんげん・黄桃	
2 火	* 青菜ごはん * カレーポトフ * ミニカレー * 杏仁豆腐	エネルギー 363kcal たんぱく質 10.9g 脂質 11.1g 炭水化物 58.6g 塩分 1.5g	鶏肉・豚肉・イカ・乳製品・かつおぶし	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・いんげん・人参・青菜	 
3 水	◎ごはん * 豚肉のシャリアピン炒め * ほうれん草とアサリのスープ煮 * 南瓜のグラッセ * フロccoliーポイル * みかん	エネルギー 368kcal たんぱく質 9.4g 脂質 13.3g 炭水化物 57.5g 塩分 0.9g	豚肉・アサリ	米・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・フロccoliー・南瓜・ほうれん草・みかん	
4 木	* キャロットパン * チキンカツ * キャベツと人参のしど和え * さつまいもサラダ * バンデー☆ * 洋なし	エネルギー 316kcal たんぱく質 8.1g 脂質 12.9g 炭水化物 42.6g 塩分 1.5g	鶏肉	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・さつまいも・マーガリン・ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・人参・きゅうり・しそ・コーン・洋なし	 
5 金	◎ごはん * 赤魚の西京焼き * 切干大根のゴマ酢和え * 紅白かまぼこ * 小松菜のおひたし * 白桃	エネルギー 310kcal たんぱく質 13.3g 脂質 4.7g 炭水化物 55.7g 塩分 1.2g	赤魚・かまぼこ・卵・かつおぶし	米・砂糖・ゴマ	大根・人参・椎茸・小松菜・白桃	 
8 月	◎ごはん * 野菜コロケ * しもつかれ * ほうれん草のしど和え * みかん	エネルギー 326kcal たんぱく質 8.8g 脂質 10.0g 炭水化物 56.8g 塩分 0.8g	サケ・大豆・油揚げ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	大根・人参・しそ・ほうれん草・みかん	
9 火	◎ごはん * ぎょうざの中華あんかけ * 里芋サラダ * りんご * バイン	エネルギー 329kcal たんぱく質 9.4g 脂質 10.8g 炭水化物 51.7g 塩分 0.9g	鶏肉・ツナ	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・ゴマ油・里芋・油	白菜・椎茸・人参・コーン・キャベツ・玉ねぎ・にら・りんご	 
10 水	◎ごはん * サゴシのパセリバター焼き * 小松菜のケチャップソテー * れんこんのスープ煮 * バイン	エネルギー 323kcal たんぱく質 10.8g 脂質 10.1g 炭水化物 49.6g 塩分 0.8g	サゴシ・豚肉・鶏肉・乳製品	米・砂糖・油	小松菜・トマト・パセリ・蓮根・コーン・バインアップル	 
11 木	* ちろし寿司 * 鶏肉の照焼き * 高野豆腐と人参の煮物 * かぼちゃの天ぷら * いんげんとツナのおろし和え * ぶどうゼリー	エネルギー 331kcal たんぱく質 12.2g 脂質 7.5g 炭水化物 55.2g 塩分 1.4g	鶏肉・ツナ・油揚げ・高野豆腐	米・小麦粉・砂糖・油	南瓜・いんげん・大根・人参・蓮根・干瓢・椎茸・ぶどう果汁	
12 金	◎ごはん * 牛鍋風煮 * ちくわのり風味 * さつまいものゴマがらめ * 白桃	エネルギー 377kcal たんぱく質 10.4g 脂質 12.2g 炭水化物 59.9g 塩分 1.1g	牛肉・豆腐・ちくわ・青のり	米・砂糖・ゴマ油・ゴマ・さつまいも・油	白菜・白滝・人参・レモン果汁・グリーンピース・白桃	
15 月	◎ごはん * エビチリ * ほうれん草のゴマ油和え * みかんゼリー * エビ	エネルギー 334kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.1g 炭水化物 55.8g 塩分 1.0g	エビ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油・油	コーン・なす・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・みかん果汁	 
16 火	* サケと青豆のピラフ * オムレツ * チキンオゲット * アスパラとハムのバターソテー * キャベツのピクルス風 * カクテルゼリー	エネルギー 328kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.8g 炭水化物 51.0g 塩分 1.8g	サケ・卵・鶏肉・豚肉・乳製品・豆乳	米・小麦粉・砂糖・油	アスパラガス・トマト・キャベツ・人参・グリーンピース・もも果汁・ぶどう果汁・りんご果汁	  
17 水	* コッペパン * タラのソテーマトソースかけ * パセリスパゲティ * チーズポテト * スナップエンドウポイル * 洋なし	エネルギー 303kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.8g 炭水化物 46.9g 塩分 1.4g	タラ・チーズ	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・じゃがいも・マーガリン・油	トマト・スナップエンドウ・パセリ・洋なし	 
18 木	◎ごはん * グラタンコロケ * 切干大根の洋風煮 * フロccoliーサラダ * バイン	エネルギー 320kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.9g 炭水化物 60.9g 塩分 0.8g	豚肉・鶏肉・カニカマ・卵・乳製品	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	大根・いんげん・玉ねぎ・フロccoliー・バインアップル	   
19 金	◎ごはん * わくわくハンバーグ * アスパラのおかか和え * マカロニサラダ * 厚焼玉子 * 黄桃	エネルギー 356kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.3g 炭水化物 55.5g 塩分 1.1g	牛肉・豚肉・卵・豆腐・かつおぶし	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・フロccoliー・いんげん・人参・きゅうり・アスパラガス・黄桃	 
22 月	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * ごぼうソテー * ユーンボール * イカと里芋の煮物 * みかん	エネルギー 336kcal たんぱく質 9.8g 脂質 8.5g 炭水化物 55.8g 塩分 0.8g	鶏肉・イカ・魚肉	米・小麦粉・砂糖・里芋・油	コーン・牛蒡・人参・みかん	
23 火	* ツナとひじきの炊きこみごはん * 豆腐ハンバーグ * もやしとひじきのソテー * さつまいものみどがらめ * フロccoliーポイル * 洋なし	エネルギー 318kcal たんぱく質 11.9g 脂質 5.3g 炭水化物 56.1g 塩分 1.7g	ツナ・ひじき・豆腐・鶏肉・魚肉・豚肉	米・パン粉・砂糖・さつまいも・油	フロccoliー・もやし・人参・トマト・枝豆・蓮根・洋なし	
24 水	◎ごはん * 鶏肉とポテトのナポリタンソース * いんげんときのこのマリネ * りんご * 鶏肉	エネルギー 311kcal たんぱく質 9.1g 脂質 6.1g 炭水化物 57.9g 塩分 1.3g	鶏肉	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・トマト・グリーンピース・いんげん・マッシュルーム・りんご	
25 木	◎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 * 白桃	エネルギー 333kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.5g 炭水化物 57.0g 塩分 1.1g	豚肉・ちくわ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン・白桃	
26 金	◎ごはん * サバの竜田揚げ * 南瓜と人参の甘辛煮 * キャベツのおかかマヨ和え * マンゴープリン	エネルギー 346kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.8g 炭水化物 57.3g 塩分 0.9g	サバ・かつおぶし・乳製品	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	南瓜・人参・キャベツ・マンゴー	 
30 火	◎ごはん * 鶏肉入りチャフチェ * エビフライ * フロccoliーのしょうゆフレンチ和え * うずら豆 * 黄桃	エネルギー 348kcal たんぱく質 12.2g 脂質 5.1g 炭水化物 67.0g 塩分 1.0g	鶏肉・エビ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・油	玉ねぎ・人参・にら・うずら豆・フロccoliー・黄桃	 

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。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あがりください。

\* お食事の際には、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、お声がけのほどよろしくお願い致します。



表示の説明 小麦 卵 乳 カニ エビ

☆そば・落花生・くるみは使用していません