

令和6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	アレルギー情報
1	水 ◎ごはん * 鶏肉のハーフ焼き * ポテトのカレークリームソース * フロccoliマリネ * マカロニのソテー * 白桃	エネルギー 359kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.7g 炭水化物 54.4g 塩分 0.9g	鶏肉・ツナ	米・マカロニ・小麦粉・ でん粉・砂糖・ じゃがいも・油	フロccoli・玉ねぎ・ コーン・ピーマン・白桃	
2	木 * コッペパン * ロールキャベツのデミソース * ハッシュドポテト * ほうれん草のゴマ和え * バイン * パンデー☆	エネルギー 267kcal たんぱく質 7.1g 脂質 8.4g 炭水化物 41.5g 塩分 1.6g	鶏肉・卵	パン・小麦粉・パン粉・ でん粉・砂糖・ゴマ・ じゃがいも・マーガリン・油	玉ねぎ・人参・キャベツ・ マッシュルーム・トマト・ グリーンピース・ほうれん草・ パインアップル	
7	火 ◎ごはん * ハムカツ * 小松菜のスーフ煮 * ポテトサラダ * 洋なし	エネルギー 352kcal たんぱく質 6.8g 脂質 13.4g 炭水化物 55.3g 塩分 0.8g	鶏肉・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	小松菜・きゅうり・ 人参・洋なし	
8	水 * わかめごはん * エビマヨ炒め * ケチャップポテト * スナッフエンドウボイル * チンゲン菜とカニカマのサラダ * みかんゼリー	エネルギー 310kcal たんぱく質 8.0g 脂質 5.5g 炭水化物 55.0g 塩分 1.8g	わかめ・エビ・カニカマ・卵	米・砂糖・ゴマ油・ じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・コーン・トマト・ スナッフエンドウ・ チンゲン菜・みかん果汁	
9	木 ◎ごはん * 赤魚の西京焼き * 大豆とひじきの煮物 * さつまいもの天ぷら * 棒々鶏サラダ * 黄桃	エネルギー 324kcal たんぱく質 13.4g 脂質 5.1g 炭水化物 54.5g 塩分 0.9g	赤魚・大豆・ひじき・ 鶏肉・卵	米・小麦粉・砂糖・ ゴマ・さつまいも・油	人参・キャベツ・黄桃	
10	金 ◎ごはん * わくわくハンバーグ * ほうれん草とコーンのソテー * タコさんウインナー * 青のりポテト * みかん	エネルギー 301kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.7g 炭水化物 50.8g 塩分 0.7g	豚肉・鶏肉・牛肉・ 豆腐・青のり	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・フロccoli・ いんげん・人参・トマト・ ほうれん草・コーン・みかん	
13	月 ◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * しらすのきんぴら * 白菜とツナのコンソメ煮 * チーズ * りんご	エネルギー 326kcal たんぱく質 10.4g 脂質 9.1g 炭水化物 48.5g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ・チーズ	米・小麦粉・砂糖・油	白滝・人参・いんげん・ 白菜・りんご	
14	火 ◎ごはん * 豚肉のねぎ塩炒め * 春巻き * チョレギサラダ * マンゴープリン	エネルギー 299kcal たんぱく質 10.5g 脂質 6.1g 炭水化物 48.3g 塩分 0.7g	豚肉・海苔・乳製品	米・小麦粉・砂糖・ 春雨・ゴマ油・油	ねぎ・ピーマン・キャベツ・ 人参・玉ねぎ・菊・ きゅうり・マンゴー	
15	水 ◎ごはん * タラのオーロラ焼き * キャベツと人参のソテー * 大豆とコーンのサラダ * ハッシュドポテト * 黄桃	エネルギー 310kcal たんぱく質 12.7g 脂質 6.1g 炭水化物 48.8g 塩分 0.5g	タラ・大豆	米・砂糖・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	トマト・キャベツ・人参・ コーン・黄桃	
16	木 ◎ごはん * ハンバーグおろしソース * ハーフスパゲティ * 人参のゴマしょうゆサラダ * 南瓜グラッセ * バイン	エネルギー 420kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.5g 炭水化物 67.2g 塩分 1.5g	鶏肉・ツナ	米・スパゲティ・小麦粉・ パン粉・砂糖・ 片栗粉・ゴマ油	南瓜・玉ねぎ・大根・ 人参・ゆず果汁・ パインアップル	
17	金 ◎ごはん * ツナじゃが * フロccoliのあひだし * ちくわのトマト和え * 洋なし	エネルギー 323kcal たんぱく質 10.5g 脂質 6.6g 炭水化物 54.3g 塩分 1.0g	ツナ・ちくわ・青のり	米・砂糖・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ・人参・白滝・ グリーンピース・コーン・ フロccoli・洋なし	
20	月 ◎ごはん * サイコロステーキ * 焼きビーフン * 大根のオイスター煮 * 野菜かまぼこ * カクテルゼリー	エネルギー 365kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.8g 炭水化物 52.8g 塩分 1.5g	鶏肉・牛肉・かまぼこ・豆乳	米・ビーフン・砂糖・油	人参・ほうれん草・ピーマン・ チンゲン菜・大根・もも果汁・ りんご果汁・ぶどう果汁	
21	火 ◎ごはん * ポークチャップ * キャベツのコンソメ煮 * れんこんのマヨサラダ * 黄桃	エネルギー 317kcal たんぱく質 10.4g 脂質 6.6g 炭水化物 51.5g 塩分 0.8g	豚肉	米・砂糖・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・ 蓮根・人参・パセリ・黄桃	
22	水 * パンキンパン * 鶏肉とマカロニのクリーム煮 * エビのフリッター * いんげんと人参のグラッセ * フロccoliポイル * みかん * パンデー☆	エネルギー 307kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.4g 炭水化物 40.4g 塩分 1.2g	鶏肉・エビ	パン・マカロニ・小麦粉・ パン粉・でん粉・砂糖・ マーガリン・油	玉ねぎ・パセリ・フロccoli・ トマト・いんげん・人参・ 南瓜・みかん	
23	木 ◎ごはん * サバの竜田揚げ * 里芋の白煮 * 水菜と油揚げの和え物 * 白桃 * ぶどうゼリー	エネルギー 377kcal たんぱく質 13.9g 脂質 11.9g 炭水化物 50.5g 塩分 0.8g	サバ・油揚げ	米・小麦粉・片栗粉・ 砂糖・里芋・油	水菜・ぶどう果汁	
24	金 * サケごはん * 豆腐チャンプルー * じゃがいものオーロラ和え * 白桃 * 野菜かまぼこ * カクテルゼリー	エネルギー 290kcal たんぱく質 10.9g 脂質 5.0g 炭水化物 48.0g 塩分 0.7g	サケ・豆腐・豚肉・ かつおぶし	米・砂糖・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	もやし・にら・人参・ トマト・グリーンピース・白桃	
27	月 ◎ごはん * みぞめつくね * 小松菜のソテー * ちくわの磯和え * ツナとコーンのマリネ風 * バイン	エネルギー 298kcal たんぱく質 10.1g 脂質 4.6g 炭水化物 52.1g 塩分 1.2g	鶏肉・卵・ちくわ・ 海苔・ツナ	米・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・菊・牛蒡・ ねぎ・小松菜・コーン・ バジル・パインアップル	
28	火 ◎ごはん * さつまいあげ揚げ * 南瓜のどぼろ煮 * ショウマイ * 白菜のおかか和え * 洋なし	エネルギー 349kcal たんぱく質 10.4g 脂質 7.5g 炭水化物 58.3g 塩分 1.0g	さつまいあげ・青のり・魚肉・ 鶏肉・豆腐・油揚げ・ かつおぶし	米・小麦粉・片栗粉・ 砂糖・油	人参・玉ねぎ・南瓜・白菜・ いんげん・ねぎ・洋なし	
29	水 * サケわかめごはん * ソースカツ * キャベツのソテー * 厚揚げと大根のみぞ煮 * 白桃	エネルギー 333kcal たんぱく質 8.0g 脂質 9.2g 炭水化物 51.9g 塩分 1.3g	サケ・わかめ・豚肉・厚揚げ	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・油	キャベツ・大根・白桃	
30	木 ◎ごはん * 赤魚の中華蒸し * もやし炒め * さつまいものゴマがらめ * 杏仁豆腐	エネルギー 297kcal たんぱく質 11.3g 脂質 3.9g 炭水化物 52.0g 塩分 0.7g	赤魚・乳製品	米・砂糖・ゴマ油・ ゴマ・さつまいも・油	ねぎ・ピーマン・もやし・ レモン果汁	
31	金 ◎ごはん * ジャーマンポテト * コキールフライ * イタリアンサラダ * りんご	エネルギー 301kcal たんぱく質 6.5g 脂質 5.4g 炭水化物 54.5g 塩分 0.8g	鶏肉・豚肉・魚肉・卵	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・グリーンピース・コーン・ キャベツ・人参・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がいただきますよう、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