

令和6年6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
3月	☆パンフキンパン ＊＼ンチカツ ＊ソーセージのケチャップ炒め ＊マカロニのソテー ☆バンデー	エネルギー 351kcal たんぱく質 5.8g 脂質 9.0g 炭水化物 50.5g 塩分 2.0g	鶏肉・魚肉	パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・牛脂・マーガリン・油	玉ねぎ・パセリ・トマト・ほうれん草・コーン・南瓜・マッシュルーム・洋なし	
4火	◎ごはん ＊千ジャオロス風 ＊ホタテの磯辺フライ ＊人参と春雨の中華和え ＊杏仁豆腐	エネルギー 322kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.1g 炭水化物 50.1g 塩分 0.7g	豚肉・ホタテ・あおさ・乳製品	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・春雨・ゴマ・ゴマ油	ピーマン・筍・椎茸・人参	
5水	◎ごはん ＊サワラのステーキソース ＊ウインナーと南瓜のカレー煮 ＊もやしとネギのソテー	エネルギー 294kcal たんぱく質 11.1g 脂質 4.9g 炭水化物 49.4g 塩分 0.9g	サワラ・豚肉・鶏肉・かつおぶし	米・砂糖・油	玉ねぎ・南瓜・人参・もやし・ねぎ・りんご	
6木	◎ごはん ＊鶏肉の照焼き ＊スパイシーポテト ＊チーズ ＊切干大根の和風サラダ ＊カクテルゼリー	エネルギー 322kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.9g 炭水化物 50.2g 塩分 1.2g	鶏肉・チーズ・豆乳・豚肉	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・大根・ほうれん草・もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁	
7金	◎ごはん ＊フェイジョア ＊イカリングフライ ＊キャベツの和え物 ＊みかん	エネルギー 303kcal たんぱく質 10.0g 脂質 6.2g 炭水化物 50.1g 塩分 0.7g	豚肉・鶏肉・イカ・青のり・ツナ・牛肉	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・いんげん豆・ひよこ豆・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・みかん	
10月	◎ごはん ＊鶏肉のから揚げ ＊ごまツナ和え ＊野菜かき揚げ ＊南瓜のチーズサラダ ＊白桃	エネルギー 340kcal たんぱく質 10.0g 脂質 10.4g 炭水化物 49.9g 塩分 0.8g	鶏肉・かまぼこ・ツナ・チーズ	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	ほうれん草・人参・小松菜・南瓜・白桃	
11火	☆サケわかめごはん ＊しんじょう煮 ＊ひき肉と大豆のカレー炒め ＊タコさんウインナー ＊ほうれん草と人参のおかか和え ＊みかん	エネルギー 328kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.4g 炭水化物 47.2g 塩分 1.5g	サケ・わかめ・豆腐・魚肉・豆乳・豚肉・ひじき・鶏肉・大豆・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草・蓮根・みかん	
12水	◎ごはん ＊ミートボールのオニオンソースかけ ＊ツナサラダ ＊花野菜のスーフ煮 ＊りんご	エネルギー 296kcal たんぱく質 9.3g 脂質 6.1g 炭水化物 49.3g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ	米・パン粉・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・パセリ・カリコリー・人参・きゅうり・りんご	
13木	◎ごはん ＊赤魚の清蒸風 ＊もやしの旨塩炒め ＊鶏肉の八幡巻 ＊フライドスイートポテト ＊洋なし	エネルギー 325kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.8g 炭水化物 54.4g 塩分 0.7g	赤魚・鶏肉	米・パン粉・砂糖・ゴマ油・さつまいも・油	玉ねぎ・人参・いんげん・牛蒡・ねぎ・もやし・洋なし	
14金	◎ごはん ＊ホイコーロー ＊揚げごぼう ＊小松菜の錦糸和え ＊黄桃	エネルギー 306kcal たんぱく質 11.7g 脂質 6.3g 炭水化物 48.6g 塩分 0.9g	豚肉・豆腐・卵	米・小麦粉・砂糖・油	キャベツ・人参・玉ねぎ・にら・小松菜・黄桃	
17月	◎ごはん ＊千金スティック ＊がんもどきの煮物 ＊チンゲン菜とアサリの和え物 ＊りんご	エネルギー 382kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.7g 炭水化物 53.2g 塩分 1.1g	鶏肉・がんもどき・アサリ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	大根・チンゲン菜・りんご	
18火	◎ごはん ＊わくわくハンバーグ ＊ポテトの洋風あんかけ ＊フロッキーのおかか和え ＊人参グラッセ ＊みかん	エネルギー 295kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.2g 炭水化物 53.2g 塩分 0.5g	豚肉・牛肉・豆腐・ツナ・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・じゃがいも・油	トマト・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・いんげん・コーン・みかん	
19水	◎ごはん ＊タリタルまぐろカツ ＊かぶのスーフ煮 ＊ちくわの甘煮 ＊アスパラサラダ ＊パイ	エネルギー 279kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.3g 炭水化物 51.4g 塩分 0.8g	まぐろ・ちくわ・卵	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・かぶ・人参・コーン・アスパラガス・ピクルス・パイナップル	
20木	☆青菜ごはん ＊ツナとほろ ＊揚げしゅうまい ＊さつま揚げとチンゲン菜の中華和え ＊ぶどうゼリー	エネルギー 376kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.0g 炭水化物 52.8g 塩分 1.7g	ツナ・豆腐・さつま揚げ・かつおぶし・魚肉	米・小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・青菜・チンゲン菜・ぶどう果汁	
21金	◎ごはん ＊サバの塩焼き ＊冬瓜のどぼろ煮 ＊水菜のおろし和え ＊三色寒天	エネルギー 299kcal たんぱく質 11.9g 脂質 6.8g 炭水化物 44.5g 塩分 0.8g	サバ・鶏肉・寒天	米・片栗粉・砂糖	冬瓜・水菜・コーン・大根	
24月	◎ごはん ＊ミートボールBBQソース ＊キャベツのみぞ炒め ＊いんげんのツナマヨサラダ ＊パイ	エネルギー 385kcal たんぱく質 10.6g 脂質 13.2g 炭水化物 53.4g 塩分 1.4g	鶏肉・ツナ	米・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・キャベツ・人参・いんげん・パイナップル	
25火	◎ごはん ＊白菜とひき肉の中華煮 ＊يونクリームコロッケ ＊フロッキーポイル ＊黄桃	エネルギー 340kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.7g 炭水化物 58.3g 塩分 0.9g	鶏肉・乳製品	米・小麦粉・パン粉・砂糖・片栗粉・さつまいも・ゴマ・ゴマ油	白菜・人参・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・黄桃	
26水	☆コッペパン ＊豚肉のペペロンチーノ風 ＊きのこスパゲティ ＊アスパラのフレンチ和え ☆バンデー☆	エネルギー 295kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.9g 炭水化物 41.7g 塩分 1.2g	豚肉	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・アスパラガス・コーン・白桃	
27木	◎ごはん ＊サワラのカレーソースかけ ＊フライドポテト ＊キャベツとハムのソテー ＊スナッフエンドウポイル ＊洋なし	エネルギー 344kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.4g 炭水化物 52.7g 塩分 0.8g	サワラ・豚肉・鶏肉	米・砂糖・でん粉・じゃがいも・油	玉ねぎ・スナッフエンドウ・キャベツ・洋なし	
28金	◎ごはん ＊豚肉とチンゲン菜のケチャップ炒め ＊根菜のオイスター風味 ＊ちゅうりの中華和え ＊みかんゼリー	エネルギー 295kcal たんぱく質 11.3g 脂質 4.6g 炭水化物 49.3g 塩分 0.9g	豚肉・鶏肉	米・砂糖・ゴマ油・油	チンゲン菜・コーン・トマト・大根・人参・きゅうり・みかん果汁	

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりがたい。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、圓児様に向け、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