

令和6年 7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	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆キャロットパン</li> <li>☆サーモンフライ</li> <li>☆いんげんとうもろこしのソテー</li> <li>☆ツナマカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 348kcal</li> <li>たんぱく質 11.2g</li> <li>脂質 12.2g</li> <li>炭水化物 47.3g</li> <li>塩分 1.7g</li> </ul>	サケ・かまぼこ・ツナ	パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・ノンエッグマヨネーズ・油	いんげん・人参・ほうれん草・コーン・黄桃	
2 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆野菜ごぼん</li> <li>☆カレーポトフ</li> <li>☆ミニカフライ</li> <li>☆杏仁豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 370kcal</li> <li>たんぱく質 10.7g</li> <li>脂質 10.3g</li> <li>炭水化物 56.6g</li> <li>塩分 1.9g</li> </ul>	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・人参・青菜・いんげん	 
3 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆豚肉のシャリアピン炒め</li> <li>☆ほうれん草とアサリのスープ煮</li> <li>☆南瓜のグラッセ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 308kcal</li> <li>たんぱく質 11.2g</li> <li>脂質 4.3g</li> <li>炭水化物 54.1g</li> <li>塩分 0.7g</li> </ul>	豚肉・アサリ	米・砂糖・油	玉ねぎ・ブロッコリー・南瓜・ほうれん草・みかん	
4 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆親子煮</li> <li>☆ツナとひじきの和え物</li> <li>☆白桃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 343kcal</li> <li>たんぱく質 13.8g</li> <li>脂質 9.0g</li> <li>炭水化物 48.8g</li> <li>塩分 1.2g</li> </ul>	卵・鶏肉・ツナ・ひじき	米・砂糖・油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白桃	 
5 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆赤魚の西京焼き</li> <li>☆ちくわのゴマ酢和え</li> <li>☆紅白かまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 261kcal</li> <li>たんぱく質 11.0g</li> <li>脂質 1.9g</li> <li>炭水化物 47.2g</li> <li>塩分 1.0g</li> </ul>	赤魚・かまぼこ・卵・かつおぶし・ちくわ	米・砂糖・ゴマ	人参・椎茸・小松菜・洋なし	 
8 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆わかめごぼん</li> <li>☆野菜コロッケ</li> <li>☆しもつかれ</li> <li>☆ほうれん草のしじょう和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 315kcal</li> <li>たんぱく質 8.1g</li> <li>脂質 5.7g</li> <li>炭水化物 55.3g</li> <li>塩分 1.2g</li> </ul>	わかめ・サケ・大豆・油揚げ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	人参・大根・ほうれん草・しじょう・みかん	
9 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆ぎょうざの中華あんかけ</li> <li>☆里芋サラダ</li> <li>☆りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 334kcal</li> <li>たんぱく質 8.3g</li> <li>脂質 10.0g</li> <li>炭水化物 50.1g</li> <li>塩分 0.6g</li> </ul>	鶏肉・ツナ	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ゴマ油・里芋・ノンエッグマヨネーズ・油	白菜・椎茸・人参・キャベツ・玉ねぎ・にら・コーン・りんご	 
10 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆ザゴシのバセリバター焼き</li> <li>☆小松菜のケチャップソテー</li> <li>☆れんごんのスープ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 308kcal</li> <li>たんぱく質 10.7g</li> <li>脂質 7.2g</li> <li>炭水化物 47.8g</li> <li>塩分 1.1g</li> </ul>	ザゴシ・チーズ・豚肉・鶏肉・乳製品	米・砂糖・油	小松菜・トマト・バセリ・蓮根・コーン・パインアップル	 
11 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆鶏肉の照焼き</li> <li>☆高野豆腐と人参の煮物</li> <li>☆かぼちゃの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 356kcal</li> <li>たんぱく質 11.8g</li> <li>脂質 10.2g</li> <li>炭水化物 53.4g</li> <li>塩分 1.0g</li> </ul>	鶏肉・ツナ・高野豆腐	米・小麦粉・砂糖・油	南瓜・いんげん・大根・人参・ぶどう果汁	
12 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆おき焼き風煮</li> <li>☆さつまいものゴマからめ</li> <li>☆白桃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 293kcal</li> <li>たんぱく質 8.2g</li> <li>脂質 3.0g</li> <li>炭水化物 55.1g</li> <li>塩分 0.5g</li> </ul>	豚肉・豆腐	米・砂糖・ゴマ・さつまいも・ゴマ油・油	白菜・白滝・人参・椎茸・レモン果汁・白桃	
16 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆エビチリ</li> <li>☆ほうれん草のゴマ油和え</li> <li>☆みかんゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 309kcal</li> <li>たんぱく質 6.4g</li> <li>脂質 6.6g</li> <li>炭水化物 54.0g</li> <li>塩分 0.8g</li> </ul>	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	 
17 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆コッペパン</li> <li>☆タラのソテーとマトソースかけ</li> <li>☆バセリスパゲティ</li> <li>☆キャベツのコンソメソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 256kcal</li> <li>たんぱく質 11.5g</li> <li>脂質 4.3g</li> <li>炭水化物 41.7g</li> <li>塩分 1.3g</li> </ul>	タラ	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	トマト・スタップエンドウ・バセリ・キャベツ・人参・洋なし	
18 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆照焼きハンバーグ</li> <li>☆切干ナポリタン</li> <li>☆ブロッコリーポイル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 362kcal</li> <li>たんぱく質 8.9g</li> <li>脂質 9.4g</li> <li>炭水化物 58.8g</li> <li>塩分 1.2g</li> </ul>	鶏肉・乳製品	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・ブロッコリー・大根・ピーマン・人参・トマト・蓮根・コーン・パインアップル	 
19 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆サケわかめごぼん</li> <li>☆オムレツ</li> <li>☆チキンナゲット</li> <li>☆アスパラとハムのソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 322kcal</li> <li>たんぱく質 9.1g</li> <li>脂質 7.8g</li> <li>炭水化物 53.3g</li> <li>塩分 1.3g</li> </ul>	サケ・わかめ・卵・鶏肉・豚肉・豆乳	米・小麦粉・砂糖・油	トマト・アスパラガス・キャベツ・人参・もも果汁・ぶどう果汁・りんご果汁	 
22 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆鶏肉のから揚げ</li> <li>☆ごぼうソテー</li> <li>☆コーンボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 329kcal</li> <li>たんぱく質 10.2g</li> <li>脂質 7.0g</li> <li>炭水化物 53.7g</li> <li>塩分 0.9g</li> </ul>	鶏肉・イカ・魚肉	米・小麦粉・砂糖・里芋・油	牛蒡・人参・コーン・みかん	
23 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆豆腐ハンバーグ</li> <li>☆もやしとひき肉のソテー</li> <li>☆ひじきのイタリアンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 291kcal</li> <li>たんぱく質 8.2g</li> <li>脂質 6.9g</li> <li>炭水化物 47.6g</li> <li>塩分 0.9g</li> </ul>	豆腐・魚肉・おから・ひじき・卵・豚肉	米・砂糖・油	人参・玉ねぎ・蓮根・枝豆・トマト・ブロッコリー・もやし・キャベツ・洋なし	
24 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆鶏肉とポテトのナポリタンソース</li> <li>☆いんげんときこのマリネ</li> <li>☆りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 322kcal</li> <li>たんぱく質 9.4g</li> <li>脂質 7.1g</li> <li>炭水化物 53.1g</li> <li>塩分 0.7g</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆豚肉のしょうが炒め</li> <li>☆ちくわのカレー揚げ</li> <li>☆チンゲン菜のゴマ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 324kcal</li> <li>たんぱく質 12.5g</li> <li>脂質 6.1g</li> <li>炭水化物 52.2g</li> <li>塩分 1.1g</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆サバの竜田揚げ</li> <li>☆南瓜と人参の甘辛煮</li> <li>☆キャベツのおかかマヨ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 364kcal</li> <li>たんぱく質 10.4g</li> <li>脂質 10.5g</li> <li>炭水化物 53.9g</li> <li>塩分 0.7g</li> </ul>	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	 
29 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆鶏肉入りキャスチェ</li> <li>☆エビフライ</li> <li>☆ブロッコリーのしょうゆフレンチ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 317kcal</li> <li>たんぱく質 9.6g</li> <li>脂質 3.3g</li> <li>炭水化物 60.1g</li> <li>塩分 1.1g</li> </ul>	鶏肉・エビ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・油	玉ねぎ・人参・にら・ブロッコリー・うずら豆・黄桃	 
30 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆わくわくハンバーグ</li> <li>☆アスパラのおかか和え</li> <li>☆厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 294kcal</li> <li>たんぱく質 8.0g</li> <li>脂質 7.0g</li> <li>炭水化物 50.7g</li> <li>塩分 0.6g</li> </ul>	豆腐・豚肉・牛肉・卵・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	アスパラガス・玉ねぎ・きゅうり・人参・いんげん・ブロッコリー・パインアップル	 
31 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ごぼん</li> <li>☆タラのゴママヨ焼き</li> <li>☆人参シソシ</li> <li>☆ほうれん草のおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 266kcal</li> <li>たんぱく質 10.5g</li> <li>脂質 3.9g</li> <li>炭水化物 45.1g</li> <li>塩分 0.6g</li> </ul>	タラ・ツナ・かつおぶし	米・砂糖・ゴマ・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・ほうれん草・洋なし	

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