



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 木	☆コッペパン ＊ロールキャベツの夏野菜ソース ＊フロッコリーポイル ＊かぼちゃのチーズ和え ＊パンデー	エネルギー 283kcal たんぱく質 8.3g 脂質 7.4g 炭水化物 46.4g 塩分 1.4g	鶏肉・卵・チーズ	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・油	キャベツ・玉ねぎ・なす・ピーマン・ズッキーニ・トマト・ブロッコリー・南瓜・ハインアップル	
2 金	◎ごはん ＊お好み焼き ＊いんげんとツナのおろし和え ＊コーンボール ＊にんじんのゴマ和え ＊みかん	エネルギー 278kcal たんぱく質 6.6g 脂質 3.9g 炭水化物 52.6g 塩分 0.7g	卵・ツナ・魚肉	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・油	キャベツ・ねぎ・いんげん・大根・人参・コーン・みかん	
5 月	☆わかめごはん ＊ハムカツ ＊小松菜のスーパ煮 ＊ポテトサラダ ＊洋なし	エネルギー 354kcal たんぱく質 6.9g 脂質 10.5g 炭水化物 55.7g 塩分 1.4g	わかめ・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	
6 火	◎ごはん ＊豚肉のねぎ塩炒め ＊春巻き ＊チョレギサラダ ＊マンゴーアリン	エネルギー 303kcal たんぱく質 10.5g 脂質 6.2g 炭水化物 48.9g 塩分 0.8g	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	
7 水	◎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 313kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.6g 炭水化物 51.3g 塩分 0.8g	豚肉・鶏肉・牛肉・豆腐・青のり	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・ブロッコリー・いんげん・人参・トマト・ほうれん草・コーン・みかん	
8 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 ＊キャベツのゴマドレサラダ ＊黄桃	エネルギー 317kcal たんぱく質 12.0g 脂質 4.9g 炭水化物 54.8g 塩分 0.9g	赤魚・大豆・ひじき・卵	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・さつまいも・油	人参・キャベツ・椎茸・黄桃	
9 金	◎ごはん ＊三色どぼろ炒め ＊ごぼうとハムのソテー ＊フロッコリーのカレーマヨ和え ＊洋なし	エネルギー 364kcal たんぱく質 12.3g 脂質 11.6g 炭水化物 49.9g 塩分 1.0g	豚肉・卵・鶏肉	米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	牛蒡・グリーンピース・ブロッコリー・洋なし	
15 木	◎ごはん ＊ハンバーグおろしソース ＊ハーフスパゲティ ＊人参グラッセ ＊キャベツのゴマしょうゆサラダ ＊パン	エネルギー 379kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.5g 炭水化物 59.8g 塩分 1.4g	鶏肉・ツナ	米・スパゲティ・小麦粉・パン粉・砂糖・片栗粉・ゴマ・油	玉ねぎ・大根・キャベツ・人参・ゆず果汁・ハインアップル	
16 金	◎ごはん ＊ツナじゅが ＊フロッコリーのおひたし ＊ちくわのしとマヨ和え ＊洋なし	エネルギー 311kcal たんぱく質 9.4g 脂質 5.9g 炭水化物 53.8g 塩分 0.9g	ツナ・ちくわ	米・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・白滝・コーン・しそ・ブロッコリー・洋なし	
19 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 ＊チーズ ＊カクテルゼリー	エネルギー 372kcal たんぱく質 8.6g 脂質 15.0g 炭水化物 49.3g 塩分 1.3g	鶏肉・牛肉・チーズ・豆乳	米・ビーフン・砂糖・油	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	
20 火	◎ごはん ＊ボークチャップ ＊キャベツのコンソメ煮 ＊れんごんのマヨサラダ ＊黄桃	エネルギー 326kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.1g 炭水化物 51.9g 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	
21 水	☆パンキンパン ＊鶏肉とマカロニのカレークリーム煮 ＊エビのフリッター ＊いんげんと人参のグラッセ ＊フロッコリーポイル ＊みかん ＊パンデー	エネルギー 338kcal たんぱく質 8.4g 脂質 7.8g 炭水化物 44.7g 塩分 1.3g	鶏肉・エビ	パン・マカロニ・小麦粉・でん粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー・トマト・いんげん・人参・南瓜・みかん	
22 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 ＊ぶどうゼリー	エネルギー 367kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.7g 炭水化物 51.1g 塩分 0.8g	サバ・油揚げ	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・里芋・油	水菜・人参・ぶどう果汁	
23 金	☆サケごはん ＊豆腐チャンプル ＊じゃがいものオーロラ和え ＊白桃 ＊サケ・豆腐・豚肉・かつおぶし	エネルギー 301kcal たんぱく質 11.8g 脂質 5.3g 炭水化物 49.1g 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	
26 月	◎ごはん ＊みぞ味つくね ＊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 ＊パン	エネルギー 301kcal たんぱく質 10.5g 脂質 4.8g 炭水化物 52.2g 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・ハインアップル	
27 火	◎ごはん ＊さつまあげ揚げ ＊南瓜のどぼろ煮 ＊しゃうまい ＊白菜のおかか和え ＊洋なし	エネルギー 348kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.3g 炭水化物 58.2g 塩分 1.0g	さつまあげ・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	
28 水	◎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 294kcal たんぱく質 6.3g 脂質 5.0g 炭水化物 53.9g 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	
29 木	◎ごはん ＊豚カツ煮 ＊ちくわときゅうりの甘酢和え ＊白桃 ＊豚肉・卵・ちくわ	エネルギー 307kcal たんぱく質 8.8g 脂質 6.5g 炭水化物 50.7g 塩分 1.1g	豚肉・卵・ちくわ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・白桃	
30 金	◎ごはん ＊赤魚の中華煮し ＊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 287kcal たんぱく質 9.6g 脂質 3.5g 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・もやし・ピーマン・ゆず果汁・レモン果汁	

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、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。



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