令和7年4月　わくわく献立

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ちらしずし	豆腐ハンバーグ 菜の花と貝柱のスープ煮 ハム玉子サラダ 花かまぼこ りんご	豆腐ハンバーグ,アズマニシキ貝, 炒り玉子,ハム,かまぼこ	米,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	かんぴょう,菜花,人参,グリーンピース, りんご	342 kcal 12.3 g 9.0 g 2.0 g
2 水	ごはん	サゴシのバジルオイル焼き 鶏肉の八幡巻き 小松菜のケチャップソテー コーンとカニカマの和え物 パイン	サワラ,鶏肉の八幡巻き,ウインナー, カニカマ	米,バジルオイル,油,砂糖	小松菜,コーン,パイン	346 kcal 12.7 g 8.8 g 1.4 g
3 木	ごはん	すき焼き風煮 たけのこの天ぷら 白桃	豚肉,豆腐	米,しらたき，油	白菜,人参,椎茸,たけのこ天ぷら,白桃	301 kcal 8.8 g 5.3 g 0.6 g
4 金	ごはん	ぎょうざの中華あんかけ ブロッコリーのツナマヨ和え マンゴープリン	ツナ，ぎょうざ	米,油,砂糖,片栗粉, ノンエッグマヨネーズ,マンゴープリン	白菜,椎茸,人参,長ねぎ,ブロッコリー	292 kcal 5.9 g 7.4 g 0.5 g
7 月	ごはん	チキンチャプチェ エビフライ うずら豆 チンゲン菜の中華和え 洋なし	鶏肉,エビフライ	米,春雨,油,ごま,砂糖,ごま油	きくらげ,人参,コーン,うずら豆, チンゲン菜,洋梨	313 kcal 8.7 g 3.7 g 1.0 g
8 火	ごはん	家常豆腐 小松菜とさつま揚げの和え物 ぶどうゼリー	厚揚げ,豚肉,さつまあげ	米,油,片栗粉,ゼリー	人参,ピーマン,椎茸,小松菜	315 kcal 9.8 g 8.1 g 0.7 g
9 水	コッペパン	タラのシチューソース キャベツとウインナーのスパゲティ BBQポテト 洋なし	タラ,ウインナー	パン,アレルギーフリーシチュールウ, 砂糖,スパゲッティ,油,ハッシュドポテト	コーン,人参,キャベツ,洋梨	319 kcal 12.6 g 8.8 g 1.9 g
10 木	ごはん	タンドリーチキン風 花型さつま かぶのスープ煮 アスパラのフレンチサラダ みかん	鶏肉,さつまあげ	米,ノンエッグマヨネーズ,砂糖, フレンチドレッシング	かぶ,アスパラガス,コーン,みかん	301 kcal 10.3 g 6.4 g 1.1 g
11 金	ごはん	豚肉のしょうが炒め ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしそ和え 白桃	豚肉,ちくわ,青のり	米,油,砂糖,天ぷら粉	玉ねぎ,ほうれん草,赤しそ,白桃	323 kcal 12.8 g 6.1 g 1.0 g
14 月	ごはん	エビ団子の和風あん かぼちゃ天ぷら ブロッコリーのおかかタルタル 洋なし	海鮮エビ団子,かつおぶし	米,片栗粉,油,ノンエッグタルタルソース	グリーンピース,かぼちゃ天ぷら, ブロッコリー,洋梨	306 kcal 6.9 g 6.7 g 1.0 g
15 火	ごはん	チキンオレンジソテー マカロニのコーンクリーム煮 人参グラッセ ひじきとキャベツのサラダ 黄桃	鶏肉,ひじき	米,マカロニ,砂糖、油、 アレルギーフリーシチュールウ, イタリアンドレッシング	コーン,人参,キャベツ,黄桃	339 kcal 9.8 g 7.5 g 0.9 g
16 水	ごはん	わくわくハンバーグ フライドポテト ナポリタン れんこんのマヨしょうゆサラダ パイン	わくわくハンバーグ	米,砂糖,じゃがいも，油,スパゲッティ, ノンエッグマヨネーズ	ピーマン,人参,れんこん,パイン	339 kcal 7.7 g 7.9 g 0.8 g
17 木	ごはん	鶏肉のから揚げ かまぼこ かぼちゃの和風サラダ キャベツのおひたし 三色寒天	鶏のから揚げ,かまぼこ,チーズ, かつおぶし,寒天	米,油,砂糖	かぼちゃ,キャベツ	321 kcal 9.0 g 8.0 g 0.8 g
18 金	おかかごはん	鶏肉と野菜の甘辛煮 カニカマの天ぷら ブロッコリーのごまだれ 白桃	おかかふりかけ,鶏肉,カニカマ天ぷら	米,砂糖,油,ごまドレッシング	人参,たけのこ,ごぼう,ブロッコリー,白桃	338 kcal 11.3 g 9.6 g 1.2 g
21 月	ごはん	サーモンフライ タコさんウインナー きんぴらごぼう いんげんとアサリの和え物 みかん	サーモンフライ,ウインナー,アサリ	米,油,ごま油,砂糖	ごぼう,人参,いんげん,みかん	357 kcal 10.4 g 7.9 g 1.4 g
22 火	サケの炊き込みピラフ	オムレツ チキンナゲット アスパラとハムの和風ソテー カリフラワーのピクルス風 りんご	サケ,オムレツ,チキンナゲット,ハム	米,油,砂糖	マッシュルーム,アスパラガス,カリフラワー, パセリ,りんご	332 kcal 10.7 g 8.4 g 1.6 g
23 水	ごはん	チキンカチャトーラ 菜の花コールスロー のり塩ポテト 洋なし	鶏肉,青のり	米,砂糖,じゃがいも,油, フレンチドレッシング	玉ねぎ,トマトソース,菜花,きゅうり, コーン,洋梨	322 kcal 9.5 g 7.4 g 0.5 g
24 木	キャロットパン	タラのブラウンソース マカロニとひき肉のソテー ほうれん草のしそマヨ和え 白桃	タラ,豚肉	キャロットパン, アレルギーフリーハヤシルウ,油, マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,マッシュルーム,人参, ほうれん草,赤しそ,白桃	275 kcal 12.1 g 8.9 g 1.5 g
25 金	ごはん	豆腐チャンプルー オーロラポテト パイン	豆腐,豚肉,かつおぶし	米,油,砂糖,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	もやし,にら,人参,パイン	303 kcal 8.4 g 7.2 g 0.6 g
28 月	サケわかめごはん	チキンスティック 炒米粉 野菜かまぼこ 青豆とチーズのサラダ みかんゼリー	サケわかめふりかけ,チキンスティック, かまぼこ,チーズ	米,油,ビーフン,砂糖,ゼリー	ピーマン,チンゲン菜,人参, グリーンピース	413 kcal 12.1 g 11.9 g 1.2 g
30 水	ごはん	ロールキャベツのトマトソース ブロッコリーボイル コーンサラダ りんご	魚肉，ロールキャベツ	米,油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,なす,マッシュルーム, トマトソース,ブロッコリー,コーン,りんご	296 kcal 6.6 g 6.7 g 0.8 g

三分類は、使用している主な食材を記載しております。アレルギー表示につきましてはわくわく広場のホームページでご確認いただけます。

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。

2025年4月　アレルギー対象食品使用献立一覧表

日付		献立名	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
4/1	火	ちらしずし				○																○	○							
		豆腐ハンバーグ						○														○								
		菜の花と貝柱のスープ煮																					○		○					
		ハム玉子サラダ						○														○	○		○					
		花かまぼこ				○		○														○								
		りんご																											○	
4/2	水	ごはん																												
		サゴシのバジルオイル焼き				○			○													○	○		○					
		鶏肉の八幡巻き				○																○	○							
		小松菜のケチャップソテー																				○	○		○					
		コーンとカニカマの和え物		○		○		○														○								
		パイン																												
4/3	木	ごはん																												
		すき焼き風煮				○												○				○			○					○
		たけのこの天ぷら				○																○								
		白桃																									○			
4/4	金	ごはん																												
		ぎょうざの中華あんかけ				○			○										○			○	○		○					
		ブロッコリーのツナマヨ和え																				○								
		マンゴープリン							○													○								
4/7	月	ごはん																												
		チキンチャプチェ				○												○	○			○	○							
		エビフライ	○			○																○								
		うずら豆																												
		チンゲン菜の中華和え				○													○			○								
		洋なし																												
4/8	火	ごはん																												
		家常豆腐				○																○	○		○					
		小松菜とさつま揚げの和え物				○																○								
		ぶどうゼリー																												
4/9	水	コッペパン				○																								
		タラのシチューソース																					○		○					
		キャベツとウインナーのスパゲティ				○																○	○		○					
		BBQポテト																				○							○	
		洋なし																												
4/10	木	ごはん																												
		タンドリーチキン風																				○	○							
		お花さつま				○		○														○								
		かぶのスープ煮																					○		○					
		アスパラのフレンチサラダ						○														○								
		みかん																												
4/11	金	ごはん																												
		豚肉のしょうが炒め				○																○			○					
		ちくわの磯辺揚げ				○																○			○					
		ほうれん草のしそ和え				○																○								
		白桃																									○			
4/14	月	ごはん																												
		エビ団子の和風あん	○			○		○														○								
		かぼちゃ天ぷら				○																○								
		ブロッコリーのおかかタルタル																				○								
		洋なし																												
4/15	火	ごはん																												
		チキンオレンジソテー				○									○							○	○							
		マカロニのコーンクリーム煮				○																	○		○					
		人参グラッセ																				○								
		ひじきとキャベツのサラダ																				○							○	
		黄桃																									○			
4/16	水	ごはん																												
		わくわくハンバーグ																○				○			○					
		フライドポテト				○																○								
		ナポリタン				○																○	○		○					
		れんこんのマヨしょうゆサラダ				○																○								
		パイン																												
4/17	木	ごはん																												
		鶏肉のから揚げ				○																○	○							
		かまぼこ				○		○																						
		南瓜の和風サラダ				○			○													○								
		キャベツのおひたし				○																○								
		三色寒天																												
4/18	金	おかかごはん				○																○								
		鶏肉と野菜の甘辛煮				○																○	○							
		カニカマの天ぷら		○		○		○														○								
		ブロッコリーのゴマだれ				○		○	○										○			○								
		白桃																									○			
4/21	月	ごはん																												
		サーモンフライ				○														○		○								
		タコさんウインナー																					○		○					
		きんぴらごぼう				○													○			○								
		いんげんとアサリの和え物				○																○								
		みかん																												
4/22	火	鮭の炊き込みピラフ																		○		○	○		○					
		オムレツ				○		○														○								
		チキンナゲット				○																○	○							
		アスパラとハムの和風ソテー				○																○	○		○					
		カリフラワーのピクルス風																												
		りんご																											○	
4/23	水	ごはん																												
		チキンカチャトーラ																				○	○							
		菜の花コールスロー						○														○								
		のり塩ポテト				○																○								
		洋なし																												
4/24	木	キャロットパン				○																								
		タラのブラウンソース																				○								
		マカロニとひき肉のソテー				○																○	○		○					
		ほうれん草のしそマヨ和え																				○								
		白桃																									○			
4/25	金	ごはん																												
		豆腐チャンプルー				○																○			○					○
		オーロラポテト																				○								
		パイン																												
4/28	月	サケわかめごはん																		○										
		チキンスティック				○																○	○							
		炒米粉																				○	○							
		野菜かまぼこ																				○								
		青豆とチーズのサラダ							○													○								
		みかんゼリー																												
4/30	水	ごはん																												
		ロールキャベツのトマトソース				○		○	○													○	○		○					
		ブロッコリーボイル																												
		コーンサラダ				○																○								
		りんご																											○	

令和7年5月　わくわく献立

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	三色そぼろ炒め ハムと人参のハーブソテー いんげんのカレーマヨ和え パイン	豚肉、炒り玉子、ハム	米、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース、人参、 いんげん、パイン	331 kcal 10.3 g 9.9 g 1.0 g
2 金	ごはん	エビマヨ炒め ケチャップポテト チンゲン菜の中華サラダ 白桃	エビ、鶏肉	米、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、ごま油、砂糖、油	玉ねぎ、コーン、 チンゲン菜、白桃	319 kcal 7.9 g 8.5 g 0.8 g
7 水	ごはん	ジャーマンポテト オムレツ 白菜のスープ煮 りんご	ハム、オムレツ、魚肉	米、じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、 白菜、りんご	305 kcal 7.2 g 6.2 g 0.9 g
8 木	ごはん	アクアパッツァ風 マカロニサラダ カクテルゼリー	タラ、アサリ	米、油、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 ゼリー	トマト、玉ねぎ、 マッシュルーム、いんげん、 きゅうり、人参	300 kcal 11.9 g 4.6 g 0.7 g
9 金	ごはん	サイコロステーキ チーズ ビーフンのケチャップソテー さつま揚げサラダ みかん	サイコロステーキ、チーズ、 さつまあげ	米、ビーフン、油、砂糖	ピーマン、チンゲン菜、 キャベツ、みかん	369 kcal 8.3 g 14.6 g 0.9 g
12 月	ごはん	豆腐と魚介の旨煮 おからポテト 洋なし	豆腐、アサリ	米、砂糖、片栗粉、 おからポテト、油	人参、椎茸、白菜、洋なし	317 kcal 9.2 g 6.7 g 1.0 g
13 火	ごはん	鶏肉とコーンのトマト煮込み エビフリッターのオーロラソース 花野菜のマリネ 三色寒天	鶏肉、エビフリッター、寒天	米、砂糖、油、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、コーン、 トマトソース、カリッコリー	322 kcal 10.3 g 8.3 g 0.8 g
14 水	ごはん	サバのカレー揚げ キャベツのソテー 里芋サラダ 黄桃	サバ、ハム	米、片栗粉、天ぷら粉、 砂糖、油、里芋、 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、人参、コーン、黄桃	386 kcal 11.0 g 11.8 g 0.6 g
15 木	ごはん	肉じゃが ブロッコリーの和風和え 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚肉、かつおぶし、鶏肉	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、 春雨、ごまドレッシング、ゼリー	玉ねぎ、ブロッコリー、人参	300 kcal 11.1 g 3.8 g 0.9 g
16 金	ごはん	ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ 白桃	豚肉	米、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、 ごぼう、人参、白桃	312 kcal 10.4 g 6.6 g 0.8 g
19 月	コッペパン	鶏肉のから揚げ 野菜かまぼこ ツナと野菜のマリネ風 れんこんのガーリックソテー りんご	鶏肉のから揚げ、ツナ、かまぼこ	パン、油、砂糖	ズッキーニ、コーン、 れんこん、りんご	301 kcal 10.4 g 11.4 g 1.4 g
20 火	ごはん	タラのバターしょうゆ焼き 具だくさんキャベツソテー たまごサラダ タコさんウインナー マンゴープリン	タラ、豚肉、炒り玉子、ウインナー	米、バターソース、マカロニ、 油、砂糖、フレンチドレッシング、 マンゴープリン	キャベツ、人参、きゅうり	320 kcal 12.4 g 8.4 g 1.1 g
21 水	ごはん	豚肉のハヤシ煮込み 揚げじゃが ほうれん草のソテー 黄桃	豚肉	米、砂糖、じゃがいも、油 アレルギーフリーハヤシルウ	玉ねぎ、マッシュルーム、 ほうれん草、コーン、黄桃	320 kcal 8.8 g 7.0 g 0.5 g
22 木	わかめごはん	さつまあげ揚げ しゅうまい 里芋のそぼろ煮 白菜のおかかマヨ和え みかんゼリー	わかめふりかけ、さつま揚げ、 青のり、豆腐しゅうまい、鶏肉 かつおぶし	米、天ぷら粉、片栗粉、 油、里芋、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	いんげん、白菜	334 kcal 8.6 g 7.0 g 1.3 g
23 金	ごはん	親子煮 ソーセージときゅうりの和え物 白桃	鶏肉、炒り玉子、魚肉	米、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、 きゅうり、白桃	310 kcal 11.3 g 7.0 g 1.1 g
26 月	ごはん	ツナそぼろ オーシャンスティックフライ チンゲン菜の和え物 洋なし	ツナ、オーシャンスティックフライ	米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、洋なし	302 kcal 9.3 g 5.6 g 1.4 g
27 火	ごはん	三角春巻 大根の中華和え 鶏肉のごまだれ パイン	鶏肉、春巻	米、油、砂糖、ごまドレッシング	大根、人参、きゅうり、パイン	306 kcal 6.8 g 8.1 g 0.5 g
28 水	キャロットパン	わくわくハンバーグ バタぽんスパゲティ おさかなナゲット キャベツのごましょうゆサラダ 黄桃	わくわくハンバーグ、 魚介ナゲット	キャロットパン、油、 スパゲッティ、バターソース、 和風ごまドレッシング	小松菜、マッシュルーム、 キャベツ、コーン、黄桃	344 kcal 11.8 g 12.6 g 1.7 g
29 木	ごはん	鶏ごぼう煮 豆乳入り野菜笹かまぼこ 人参のごま和え みかん	鶏肉、笹かまぼこ	米、砂糖、ごま	ごぼう、人参、みかん	300 kcal 10.1 g 6.9 g 0.8 g
30 金	サケごはん	お好み焼き とうもろこしのつまみ揚げ いんげんとツナの昆布和え しいたけと油揚げの甘煮 りんご	サケ、とうもろこしのつまみ揚げ、 ツナ、塩昆布、油揚げ	米、お好み焼き、油、砂糖	いんげん、椎茸、りんご	309 kcal 8.2 g 6.8 g 0.5 g

三分類は、使用している主な食材を記載しております。アレルギー表示につきましてはわくわく広場のホームページでご確認いただけます。
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。

2025年5月　アレルギー対象食品使用献立一覧表

日付		献立名	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
		ごはん																												
5/1	木	三色そぼろ炒め				○		○														○			○					
		ハムと人参のハーブソテー																				○	○		○					
		いんげんのカレーマヨ和え																				○								
		パイン																												
		ごはん																												
5/2	金	エビマヨ炒め	○																			○	○							
		ケチャップポテト																				○								
		チンゲン菜の中華サラダ				○													○			○	○							
		白桃																									○			
		ごはん																												
5/7	水	ジャーマンポテト																				○	○		○					
		オムレツ				○		○														○								
		白菜のスープ煮				○																○	○		○					
		りんご																											○	
		ごはん																												
5/8	木	アクアパッツァ風																				○	○		○					
		マカロニサラダ				○																○								
		カクテルゼリー																				○					○		○	
		ごはん																												
5/9	金	サイコロステーキ				○			○									○				○	○							
		チーズ							○																					
		ビーフンのケチャップソテー																				○								
		さつま揚げサラダ				○																○								
		みかん																												
		ごはん																												
5/12	月	豆腐と魚介の旨煮				○																○			○					○
		おからポテト																				○								
		洋なし																												
		ごはん																												
5/13	火	鶏肉とコーンのトマト煮込み																				○	○		○					
		エビフリッターのオーロラソース	○			○																○								
		花野菜のマリネ																				○								
		三色寒天																												
		ごはん																												
5/14	水	サバのカレー揚げ				○															○	○								
		キャベツのソテー																				○	○		○					
		里芋サラダ																				○								
		黄桃																									○			
		ごはん																												
5/15	木	肉じゃが				○																○			○					
		ブロッコリーの和風和え				○																○								
		春雨サラダ				○		○	○										○			○	○							
		ぶどうゼリー																												
		ごはん																												
5/16	金	ポークチャップ																				○	○		○					
		キャベツのコンソメ煮																					○		○					
		ごぼうサラダ																				○								
		白桃																									○			
		コッペパン				○																								
5/19	月	鶏肉のから揚げ				○																○	○							
		野菜かまぼこ																				○								
		ツナと野菜のマリネ風				○																○								
		れんこんのガーリックソテー																				○	○		○					
		りんご																											○	
		ごはん																												
5/20	火	タラのバターしょうゆ焼き				○			○													○								
		具だくさんキャベツソテー				○																○	○		○					
		たまごサラダ						○														○								
		タコさんウインナー																					○		○					
		マンゴープリン							○													○								
		ごはん																												
5/21	水	豚肉のハヤシ煮込み																					○		○					
		揚げじゃが																				○								
		ほうれん草のソテー																				○								
		黄桃																									○			
		わかめごはん																												
5/22	木	さつまあげ揚げ				○																○								
		しゅうまい				○																○								
		里芋のそぼろ煮				○																○	○							
		白菜のおかかマヨ和え																				○								
		みかんゼリー																												
		ごはん																												
5/23	金	親子煮				○		○														○	○							
		ソーセージときゅうりの和え物				○																○								
		白桃																									○			
		ごはん																												
5/26	月	ツナそぼろ				○																○								
		オーシャンスティックフライ		○		○		○														○								
		チンゲン菜の和え物				○																○								
		洋なし																												
		ごはん																												
5/27	火	三角春巻				○													○			○	○							
		大根の中華和え				○																○								
		鶏肉のゴマだれ				○		○	○										○			○	○							
		パイン																												
		キャロットパン				○																								
5/28	水	わくわくハンバーグ																○				○			○					
		おさかなナゲット				○							○									○								
		バタぽんスパゲティ				○			○													○								
		キャベツのゴマしょうゆサラダ				○													○			○								
		黄桃																									○			
		ごはん																												
5/29	木	鶏ごぼう煮				○																○	○							
		豆乳入り野菜笹かまぼこ						○														○								
		人参のゴマ和え				○													○			○								
		みかん																												
		サケごはん																		○		○								
5/30	金	お好み焼き				○		○														○							○	
		コーンボール																				○								
		いんげんとツナの昆布和え				○																○								
		しいたけと油揚げの甘煮				○																○								
		りんご																											○	