



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	三色そばろ炒め 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	アクアパツツァ風 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、ピーマン、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、カリッコーリ	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 里芋のそばろ煮 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	ツナそばろ 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 パタぽんスパゲティ 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。



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
5/1	ごはん																												
	三色そばろ炒め				○		○														○			○					
	ハムと人参のハーブソテー																				○	○							
	いんげんのカレーマヨ和え																				○								
5/2	パイン																												
	ごはん																												
	エビマヨ炒め	○																			○	○							
	ケチャップポテト																				○								
5/7	チンゲン菜の中華サラダ				○													○			○	○							
	白桃																									○			
	ごはん																				○	○		○					
	ジャーマンポテト																				○	○							
5/8	オムレツ				○		○														○	○							
	白菜のスープ煮				○																○	○		○					
	りんご																											○	
	ごはん																				○	○							
5/9	アкваパッツァ風																				○	○		○					
	マカロニサラダ				○																○	○							
	カクテルゼリー																				○					○			
	ごはん																												
5/12	サイコロステーキ				○			○									○				○	○							
	チーズ							○																					
	ピーマンのケチャップソテー																				○								
	さつま揚げサラダ				○																○								
5/13	みかん																												
	ごはん																												
	豆腐と魚介の旨煮				○																○								○
	おからポテト																				○								
5/14	洋なし																												
	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	○			○																○	○							
5/15	花野菜のマリネ																				○	○							
	三色寒天																												
	ごはん																												
	サバのカレー揚げ				○																○	○							
5/16	キャベツのソテー																				○	○		○					
	里芋サラダ																				○	○							
	黄桃																									○			
	ごはん																												
5/17	肉じゃが				○																○	○		○					
	フロッコリーの和風和え				○																○	○							
	春雨サラダ				○			○	○										○		○	○							
	ぶどうゼリー																												
5/18	ごはん																				○	○		○					
	ボークチャップ																				○	○		○					
	キャベツのコンソメ煮																				○	○		○					
	ごぼうサラダ																				○								
5/19	白桃																									○			
	コッペパン				○																								
	鶏肉のから揚げ				○																○	○							
	野菜かまぼこ																				○	○							
5/20	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																												
5/21	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																				○	○		○					
	タコさんウィンナー																				○	○		○					
5/22	マンゴープリン																				○	○		○					
	ごはん																												
	豚肉のハヤシ煮込み																				○	○		○					
	揚げじゃが																				○	○							
5/23	ほうれん草のソテー																				○	○							
	黄桃																									○			
	わかめごはん																												
	さつまあげ揚げ				○																○	○							
5/24	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																												
5/25	ごはん																												
	親子煮				○		○														○	○		○					
	ソーセージときゅうりの和え物				○																○	○				○			
	白桃																									○			
5/26	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				○																○	○							
5/27	洋なし																												
	ごはん																												
	三角春巻				○														○		○	○							
	大根の中華和え				○																○	○							
5/28	鶏肉のごまだれ				○		○	○													○	○							
	パイン																												
	キャロットパン				○																○	○				○			
	わくわくハンバーグ				○																○	○							
5/29	おさかなナゲット				○								○								○	○							
	パタぽんスパゲティ				○																○	○							
	キャベツのゴマしょうゆサラダ				○																○	○							
	黄桃																												



令和7年6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
2月	ごはん	ウインナーのデミソースかけ おさかなナゲット スナップエンドウボイル チンゲン菜と大豆のケチャップ和え カクテルゼリー	ウインナー、魚介ナゲット、大豆	米、アレルギーフリーハヤシルウ、 油、砂糖、ゼリー	玉ねぎ、グリーンピース、 スナップえんどう、チンゲン菜	368 kcal 9.6 g 11.2 g 1.4 g
3火	ごはん	鶏肉の照焼き かまぼこ ブロッコリーのオイマヨ和え 切干大根のはりはり漬け風 みかんゼリー	鶏肉、かまぼこ、塩昆布	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	ブロッコリー、切干大根、人参	303 kcal 9.9 g 6.9 g 0.8 g
4水	ごはん	サワラのにんにくしょう焼き 揚げじゃが 春雨のカレー炒め 小松菜のチーズ和え 洋なし	サワラ、ハム、チーズ	米、じゃがいも、油、春雨、 ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース、小松菜、洋梨	331 kcal 10.8 g 8.2 g 1.1 g
5木	ごはん	ホイコーロー 揚げぎょうざ ほうれん草の玉子和え 白桃	豚肉、ぎょうざ、錦糸玉子	米、油、砂糖	キャベツ、人参、ほうれん草、白桃	310 kcal 10.8 g 7.7 g 1.0 g
6金	青菜ごはん	コーンクリームコロッケ 鶏肉の八幡巻き 人参しりしり 白菜の洋風煮 りんご	鶏肉の八幡巻き、ツナ、ウインナー	米、油	青菜ふりかけ、コーンボール、人参、 白菜、りんご	324 kcal 8.5 g 7.1 g 1.5 g
9月	パンブキンパン	ハムカツ 照焼きミートボール トマトマカロニ ブロッコリーとカニカマのサラダ みかん	ハムカツ、ミートボール、 カニカマ	パンブキンパン、油、マカロニ、砂糖	コーン、グリーンピース、 トマトソース、ブロッコリー、みかん	314 kcal 6.0 g 7.1 g 1.7 g
10火	ごはん	厚揚げのジャージャー炒め きゅうりの酢の物 ぶどうゼリー	厚揚げ、豚肉、魚肉	米、砂糖、油、片栗粉、ゼリー	長ねぎ、椎茸、白菜、きゅうり	313 kcal 9.0 g 7.8 g 1.2 g
11水	ごはん	BBQポーク カリフラワーのマリネ コーンとウインナーのソテー 黄桃	豚肉、ウインナー	米、油、砂糖	玉ねぎ、カリフラワー、パセリ、 コーン、グリーンピース、黄桃	306 kcal 10.5 g 5.7 g 0.6 g
12木	ごはん	鶏肉のバセリバター焼き フライドポテト 人参のコンソメ煮 ポイルアスパラ りんご	鶏肉	米、バセリバターオイル、砂糖、 じゃがいも、油	人参、アスパラガス、りんご	336 kcal 9.2 g 10.4 g 0.9 g
13金	ごはん	サバのトマト煮 厚焼玉子 ブロッコリーポイル きんぴらごぼう 白桃	サバ、厚焼玉子、さつまあげ	米、砂糖、油、ごま、ごま油	玉ねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、トマトソース、 ブロッコリー、ごぼう、白桃	313 kcal 12.4 g 7.6 g 1.0 g
16月	ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜かまぼこ こまつな和え かぼちゃの甘煮 パイナップル	鶏肉のから揚げ、かまぼこ、ツナ	米、油、砂糖	小松菜、かぼちゃ、パイナップル	307 kcal 9.6 g 7.0 g 1.0 g
17火	ごはん	サゴシのみそ焼き かぶのそぼろ煮 水菜のおろし和え みかん	サゴシ、鶏肉	米、砂糖、片栗粉	かぶ、水菜、コーン、大根、みかん	294 kcal 12.3 g 5.0 g 1.3 g
18水	ごはん	わくわくハンバーグ 人参グラッセ 大根とハムのソテー ブロッコリーのおかかマヨ和え 三色寒天	わくわくハンバーグ、ハム、 かつおぶし、三色寒天	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	人参、大根、パプリカ、ブロッコリー	305 kcal 8.1 g 8.3 g 0.9 g
19木	ごはん	春雨入り麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え 黄桃	豆腐、豚肉	米、春雨、油、ごま油、砂糖、 片栗粉、ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、 ほうれん草、黄桃	304 kcal 9.5 g 6.2 g 0.9 g
20金	ごはん	鶏肉のごま焼き さつまいもの天ぷら わかめの甘酢和え 小松菜と油揚げのさっと煮 白桃	鶏肉、わかめ、油揚げ	米、ごま、砂糖、さつまいも、 天ぷら粉、油	コーン、小松菜、白桃	328 kcal 10.6 g 7.9 g 1.1 g
23月	サケごはん	カレーコロッケ ウインナービーンズ アスパラサラダ りんご	サケ、大豆、ウインナー	米、カレーコロッケ、油、砂糖	玉ねぎ、トマトソース、 アスパラガス、人参、りんご	340 kcal 9.3 g 7.7 g 1.0 g
24火	コッペパン	パンブキンキッシュ エビフライ スパゲティサラダ ブロッコリーのごま和え マンゴープリン	パンブキンキッシュ、エビフライ	コッペパン、油、スパゲティ、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 ごま、マンゴープリン	人参、きゅうり、コーン、ブロッコリー	311 kcal 8.7 g 10.2 g 1.3 g
25水	ごはん	タラのバジルオイル焼き チキンナゲット キャベツの玉子炒め カラフルポテト 洋なし	タラ、チキンナゲット、炒り玉子	米、バジルオイル、油、じゃがいも	キャベツ、人参、コーン、グリーンピース、 洋梨	350 kcal 12.4 g 9.6 g 1.3 g
26木	ごはん	鶏肉の西京焼き タコさんウインナー れんこんの甘辛炒め 小松菜のごまドレサラダ みかん	鶏肉、ウインナー	米、砂糖、油、和風ごまドレッシング	れんこん、人参、小松菜、みかん	313 kcal 10.5 g 7.6 g 1.0 g
27金	ごはん	チキンカツ しもつかれ ほうれん草のソテー パイナップル	チキンカツ、サケ、大豆、油揚げ	米、油	大根、人参、ほうれん草、コーン、パイナップル	310 kcal 10.4 g 6.8 g 1.0 g
30月	ごはん	エビマヨ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 洋なし	えびフリッター、鶏肉	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	ピーマン、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、 マッシュルーム、洋梨	309 kcal 7.2 g 8.1 g 1.0 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6月 アレルギー対象食品使用献立一覧表

[illegible]