

 令和7年7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	ごはん	豆腐チャンプルー ハム玉子サラダ りんご	豆腐、豚肉、かつおぶし、炒り玉子、ハム	米、油、ノンエッグマヨネーズ	もやし、にら、人参、りんご	304 kcal 11.0 g 7.6 g 0.7 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	サゴシ、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	340 kcal 12.6 g 8.8 g 1.3 g
3 木	ごはん	ずき焼き風煮 コキールフライ 白桃	豚肉、豆腐、コキールフライ	米、しらたき、油	白菜、人参、椎茸、白桃	301 kcal 10.3 g 5.0 g 0.9 g
4 金	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め 春巻き チョレギサラダ みかん	豚肉、海苔	米、油、ごま油、砂糖	長ねぎ、ピーマン、春巻、キャベツ、きゅうり、みかん	303 kcal 10.6 g 6.8 g 0.8 g
7 月	わかめごはん	オムレツ チキンナゲット ツナコーンソテー おくら の和え物 マンゴープリン	わかめふりかけ、オムレツ、チキンナゲット、ツナ、カニカマ	米、油、マンゴープリン	カリッコーリー、コーン、オクラ	320 kcal 9.0 g 7.1 g 1.8 g
8 火	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 黄桃	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、黄桃	327 kcal 12.8 g 6.1 g 1.1 g
9 水	コッペパン	タラのカレーソース キャベツとウインナーのスパゲティ ケチャップポテト 洋なし	タラ、ウインナー	コッペパン、アレルギーフリーカレーウ、砂糖、スパゲティ、油、ハッシュドポテト	コーン、人参、キャベツ、洋梨	320 kcal 12.3 g 9.7 g 1.9 g
10 木	ごはん	チキンオレンジソテー マカロニのコンクリーム煮 人参グラッセ ひじきとキャベツのサラダ りんご	鶏肉、ひじき	米、マカロニ、砂糖、アレルギーフリーシチュールウ、油、マーマレード	コーン、人参、キャベツ、りんご	336 kcal 9.7 g 7.5 g 0.9 g
11 金	ごはん	蠟油豆腐(ハオユードウフ) 大根とさつま揚げの中華和え ぶどうゼリー	厚揚げ、豚肉、さつまあげ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ゼリー	人参、ピーマン、椎茸、大根	308 kcal 9.9 g 6.6 g 0.8 g
14 月	ごはん	エビ団子のみぞれ煮 かぼちゃの天ぷら ブロッコリーののりタル和え 洋なし	エビ団子、青のり	米、片栗粉、油、ノンエッグタルタルソース	グリーンピース、大根、かぼちゃ天ぷら、ブロッコリー、洋梨	310 kcal 7.1 g 6.7 g 1.0 g
15 火	ごはん	タンドリーチキン風 お花さつま かぶのスープ煮 ズッキーニのサラダ みかん	鶏肉、さつまあげ	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、イタリアンドレッシング	かぶ、ズッキーニ、コーン、みかん	309 kcal 10.1 g 7.4 g 1.1 g
16 水	ごはん	わくわくハンバーグ フライドポテト 切干大根の洋風炒め マカロニナポリタン パイン	わくわくハンバーグ、ハム	米、じゃがいも、油、砂糖、マカロニ	切干大根、ピーマン、グリーンピース、コーン、パイン	351 kcal 8.3 g 8.5 g 1.1 g
17 木	サケわかめごはん	鶏肉と野菜の甘辛煮 カニカマの天ぷら ブロッコリーのマヨ和え 白桃	サケわかめふりかけ、鶏肉、カニカマ天ぷら	米、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ	人参、ごぼう、れんこん、ブロッコリー、白桃	356 kcal 11.1 g 10.9 g 1.4 g
18 金	ごはん	サバの竜田揚げ かぼちゃのおかかチーズ和え キャベツのおひたし 三色寒天	サバ、チーズ、おかかふりかけ、三色寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	南瓜、キャベツ	366 kcal 11.7 g 9.6 g 1.0 g
22 火	ごはん	鶏肉のから揚げ かまぼこ きんぴらごぼう いんげんとアサリの和え物 みかん	鶏肉のから揚げ、かまぼこ、アサリ	米、油、ごま油、砂糖	ごぼう、人参、いんげん、みかん	311 kcal 9.4 g 7.2 g 0.9 g
23 水	ごはん	チキンカチャトラ コールスロー のり塩ポテト りんご	鶏肉、青のり	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、油	玉ねぎ、マッシュルーム、トマトソース、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	339 kcal 9.0 g 9.7 g 0.5 g
24 木	キャロットパン	タラのブラウンソース ハッシュドポテト マカロニとひき肉のソテー 青豆とハムのサラダ 白桃	タラ、豚肉、ハム	キャロットパン、油、ハッシュドポテト、アレルギーフリーハヤシルウ、マカロニ、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、白桃	325 kcal 13.2 g 11.1 g 1.7 g
25 金	ごはん	揚げぎょうざ カニカマと野菜の中華煮込み チンゲン菜のツナマヨ和え 黄桃	ぎょうざ、カニカマ、ツナ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	白菜、椎茸、人参、長ねぎ、チンゲン菜、黄桃	313 kcal 7.2 g 8.4 g 1.3 g
28 月	おかかごはん	チキンスティック 炒米粉 野菜かまぼこ わかめのぼん酢和え みかんゼリー	おかかふりかけ、スティックチキン、かまぼこ、わかめ	米、油、ピーマン、砂糖、ゼリー	ピーマン、チンゲン菜、人参	382 kcal 11.0 g 10.0 g 1.4 g
29 火	ごはん	赤魚の西京焼き ウインナー もやし炒め 里羊の青のりまぶし りんご	赤魚、ウインナー、青のり	米、油、里芋	もやし、パプリカ、りんご	290 kcal 10.8 g 4.6 g 1.0 g
30 水	ごはん	ロールキャベツのラタトウユソース ブロッコリーボイル コーンサラダ みかん	ロールキャベツ、魚肉	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、トマトソース、ブロッコリー、コーン、みかん	315 kcal 6.9 g 7.9 g 1.0 g
31 木	ごはん	豚肉と春雨の炒め物 エビフライ うずら豆 チンゲン菜の中華和え 洋なし	豚肉、エビフライ	米、春雨、油、砂糖、ごま油、ごま	きくらげ、人参、うずら豆、チンゲン菜、洋梨	321 kcal 9.0 g 4.6 g 0.6 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。



令和 7 年7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	
7/1	火	ごはん																													
		豆腐チャンプルー					○																○								○
		ハム玉子サラダ							○																						
		りんご																											○		
7/2	水	ごはん																													
		サゴシのバジルオイル焼き					○			○													○								
		鶏肉の八幡巻					○																○	○		○					
		小松菜のケチャップソテー																					○	○		○					
		コーンとカニカマの和え物		○			○		○																						
7/3	木	ごはん																													
		すき焼き風煮					○												○				○								○
		コキールフライ					○		○																						
		白桃																									○				
7/4	金	ごはん																													
		豚肉のねぎ塩炒め																					○								
		春巻き					○													○			○								
		チョレギサラダ					○														○		○								
7/7	月	みかん																		○			○								
		わかめごはん							○																						
		オムレツ																					○								
		チキンナゲット					○																○								
		ツナコーンソテー					○																○								
7/8	火	おくら の 和え物		○		○		○														○									
		マンゴープリン								○													○								
		ごはん																													
		豚肉のしょうが炒め					○															○									
		ちくわの磯辺揚げ					○																○								
7/9	水	ほうれん草のしそ和え				○																									
		黄桃																									○				
		コッペパン					○																								
		たらのかレーソース																					○	○		○					
7/10	木	キャベツとウインナーのスパゲティ				○																	○			○					
		ケチャップポテト																					○								
		洋なし																													
		ごはん																					○								
		チキンオレンジソテー															○						○								
7/11	金	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																					○								○
		りんご																													
		ごはん																													
7/14	月	鰯油豆腐				○																	○								
		大根とさつま揚げの中華和え				○																									
		ぶどうゼリー																													
		ごはん																													
7/15	火	エビ団子のみぞれ煮	○			○		○															○								
		かぼちゃ天ぷら					○																								
		ブロッコリーののりタル和え																					○								
		洋なし																													
		ごはん																													
7/16	水	タンダーチキン風																					○								
		お花さつま					○		○														○								
		かぶのスープ煮																					○								
		スツキーニのサラダ																					○								○
		みかん																													
7/17	木	ごはん																													
		わくわくハンバーグ					○												○				○								
		フライドポテト					○																								
		切干大根の洋風炒め																					○								
		マカロニナポリタン																					○								
7/18	金	ハイン																													
		サケわかめごはん																					○								
		鶏肉と野菜の甘辛煮					○																○								
		カニカマの天ぷら																					○								
		ブロッコリーのマヨ和え		○			○		○														○								
7/22	火	白桃																													
		ごはん																													
		サバの竜田揚げ					○																○								
		かぼちゃのおかかチーズ和え					○																○								
		キャベツのおひたし					○																	○							
7/23	水	三色寒天																													
		ごはん											</																		



令和7年8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 金	ごはん	エビと玉子のオーロラ炒め ごまみそポテト ほうれん草と蒸し鶏の和え物 みかんゼリー	エビ、炒り玉子、鶏肉	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 油、じゃがいも、ごま、ゼリー	玉ねぎ、ほうれん草	330 kcal 9.3 g 9.1 g 1.4 g
4 月	ごはん	ツナじゃが いんげんのおかか和え チーズフライ 洋なし	ツナ、さつまあげ、かつおぶし、 チーズフライ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	玉ねぎ、いんげん、洋梨	314 kcal 8.5 g 5.5 g 1.5 g
5 火	ごはん	チキンソテー スナッPEndウボイル 夏野菜のトマト煮込み さつまいもと豆の甘煮 三色寒天	鶏肉、三色寒天	米、砂糖、さつまいも	スナッPEndとうもろこし、なす、 ズッキーニ、コーン、トマトソース、 うずら豆	330 kcal 9.3 g 7.7 g 0.8 g
6 水	ごはん	サゴシの青のり揚げ キャベツソテー 里芋サラダ 黄桃	サゴシ、青のり、ハム	米、片栗粉、天ぷら粉、油、里芋、 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、コーン、黄桃	363 kcal 10.6 g 9.7 g 0.5 g
7 木	ごはん	豆腐と魚介のんにく炒め チヂミ 白菜の甘酢和え ぶどうゼリー	豆腐、エビ、イカ、アサリ、ひじき	米、油、片栗粉、チヂミ、砂糖、ゼリー	人参、白菜	296 kcal 9.6 g 3.9 g 1.1 g
8 金	コッペパン	ボーケチャップ 花野菜のコンソメ煮 大豆のサラダ 白桃	豚肉、大豆	コッペパン、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、カリッコーン、コーン、白桃	292 kcal 12.6 g 10.7 g 1.3 g
12 火	ごはん	鶏肉のから揚げ とうもろこしのつまみ揚げ れんこんのチーズ和え ズッキーニのマリネ りんご	鶏肉のから揚げ、 とうもろこしのつまみ揚げ、チーズ	米、油、砂糖	れんこん、パセリ、ズッキーニ、 人参、りんご	328 kcal 8.9 g 7.7 g 0.9 g 0.9 g
13 水	ごはん	夏野菜キーマカレー炒め ブロッコリーサラダ マンゴープリン	豚肉	米、アレルギーフリーカレールウ、油、 砂糖、イタリアンドレッシング、 マンゴープリン	なす、人参、玉ねぎ、いんげん、 コーン、ブロッコリー	357 kcal 8.3 g 10.0 g 1.3 g
18 月	ごはん	ウインナーフライ しらたきの炒め煮 きゅうりの和え物 パイン	ウインナーフライ	米、油、しらたき、砂糖	人参、いんげん、きゅうり、コーン、パイン	335 kcal 7.4 g 9.9 g 1.1 g
19 火	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、ハム	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、人参	313 kcal 12.5 g 5.6 g 0.8 g
20 水	ごはん	豚肉のハヤシ煮込み バターコロッケ 小松菜のスープ煮 黄桃	豚肉、魚肉	米、砂糖、アレルギーフリーハヤシルウ、 バターコロッケ、油	玉ねぎ、マッシュルーム、 小松菜、黄桃	329 kcal 9.7 g 7.4 g 0.8 g
21 木	わかめごはん	さつまあげ揚げ ミートボールケチャップ 里芋のそぼろ煮 キャベツの浅漬け風 みかん	わかめふりかけ、さつまあげ、 青のり、ミートボール、鶏肉	米、天ぷら粉、片栗粉、油、 里芋、砂糖	グリーンピース、キャベツ、人参、 みかん	315 kcal 9.1 g 4.7 g 1.5 g
22 金	ごはん	豚カツ煮 チンゲン菜のごま和え 白桃	ローストンカツ、炒り玉子	米、砂糖、油、ごま	玉ねぎ、グリーンピース、チンゲン菜、 人参、白桃	300 kcal 8.2 g 6.5 g 1.0 g
25 月	ごはん	ミートボールの酢豚風 バターしょうゆコーン 洋なし	ミートボール	米、油、バターソース、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、人参、たけのこ、 椎茸、グリーンピース、コーン、洋梨	315 kcal 7.0 g 7.2 g 0.8 g
26 火	サケごはん	お好み焼き チーズ いんげんとツナの昆布和え 蒸し鶏のマヨ和え りんご	サケ、チーズ、ツナ、塩昆布、鶏肉	米、お好み焼き、ノンエッグマヨネーズ	いんげん、人参、りんご	300 kcal 9.9 g 6.7 g 1.1 g
27 水	キャロットパン	わくわくハンバーグ おさかなナゲット パタぽんスパゲティ キャベツのしそ和え 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、砂糖	小松菜、マッシュルーム、キャベツ、 赤しそ、黄桃	342 kcal 11.9 g 12.3 g 1.6 g
28 木	ごはん	ぎょうざフライ 鶏肉のごまみそだれ 大根の中華和え パイン	鶏肉、ぎょうざフライ	米、油、砂糖、ごま、ごま油	きゅうり、大根、人参、パイン	314 kcal 7.8 g 7.2 g 0.6 g
29 金	ごはん	豚ごぼう煮 笹かまぼこ しらたきサラダ みかん	豚肉、笹かまぼこ、ツナ	米、砂糖、しらたき、ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、いんげん、みかん	304 kcal 10.7 g 7.3 g 0.7 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がいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願い致します。



