



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	チキンステーキ スナックエンドウポイル 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	スナックエンドウ、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、カリッコーリ、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	857 kcal 8.3 g 10.0 g 1.3 g
18 月	ごはん	ウイナーフライ しらたきの炒め煮 きゅうりの和え物 パイ	ウイナーフライ	米、油、しらたき、砂糖	人参、いんげん、きゅうり、コーン、パイ	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	ミートボールの群豚風 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 パタほんスパゲティ 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	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	314 kcal 7.8 g 7.2 g 0.6 g
29 金	ごはん	豚こぼろ煮 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8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
8/1	ごはん																												
	エビと玉子のオーロラ炒め	○					○												○			○							
	ごまみそポテト																	○				○							
8/4	ほうれん草と蒸し鶏の和え物				○																	○							
	みかんゼリー																												
	ごはん																												
8/5	ツナじゃが				○																	○							
	いんげんのおかか和え				○																	○							
	チーズフライ				○		○															○							
8/6	洋なし																												
	ごはん																												
	チキンステーキ																						○						
8/7	スナックエンドウポイル																					○							
	夏野菜のトマト煮込み																					○		○					
	さつまいもと豆の甘煮																					○							
8/8	三色寒天																												
	ごはん																												
	サゴシの青のり揚げ				○																	○							
8/9	キャベツステーキ																					○		○					
	里芋サラダ																					○							
	黄桃																									○			
8/10	ごはん																												
	豆腐と魚介のんにく炒め	○			○		○					○										○		○					○
	チヂミ				○																	○							
8/11	白菜の甘酢和え				○																	○							
	ぶどうゼリー																												
	コックチャップ				○																								
8/12	ポークチャップ																					○		○					
	花野菜のコンソメ煮																					○		○					
	大豆のサラダ																					○							
8/13	白桃																									○			
	ごはん																												
	鶏肉のから揚げ				○																	○							
8/14	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																					○							
8/15	りんご																												○
	ごはん																												
	夏野菜キーマカレー炒め																					○		○					○
8/16	ブロccoliサラダ																					○							○
	マンゴープリン																					○							
	ごはん																												
8/17	ウインナーフライ																○					○		○					
	しらたきの炒め煮				○																	○							
	きゅうりの和え物				○																	○							
8/18	ハイン																												
	ごはん																												
	アクアパッツァ風																					○		○					
8/19	マカロニサラダ				○																	○		○					
	カクテルゼリー																					○		○					○
	ごはん																												
8/20	豚肉のハヤシ煮込み																					○		○					
	バターコロッケ				○		○															○		○					
	小松菜のスープ煮				○																	○		○					
8/21	黄桃																									○			
	わかめごはん																												
	さつまあげ揚げ				○																	○		○					
8/22	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				○																	○		○					
8/23	みかん																												
	ごはん																												
	豚カツ煮				○		○															○		○					
8/24	チンゲン菜のごま和え				○																	○		○					
	白桃																									○			
	ごはん																												
8/25	ミートボールの酢豚風				○																	○		○					○
	バターしょうゆコーン				○																	○		○					
	洋なし																												
8/26	サケごはん																			○		○							
	お好み焼き				○		○															○							○
	チーズ																					○							
8/27	いんげんとツナの昆布和え				○																	○							
	蒸し鶏のマヨ和え																					○		○					
	りんご																												○
8/28	キャロットパン				○																								
	わくわくハンバーグ																					○		○					
	おさかなナゲット				○																	○		○					
8/29	パタぽんスパゲティ				○																	○		○					
	キャベツのしそ和え																					○		○					
	黄桃																									○			
8/30	ごはん																												
	ぎょうざフライ				○																	○		○					
	鶏肉のごまみそだれ																					○		○					
8/31	大根の中華和え				○																	○		○					
	ハイン																												
	ごはん																												
8/31	豚こぼろ煮				○		○																						



令和7年9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月	ごはん	鶏肉のから揚げ タコ焼き こまつな和え かぼちゃの土佐煮 洋なし	鶏肉のから揚げ、ツナ、かつおぶし	米、油、タコ焼き	小松菜、かぼちゃ、洋なし	328 kcal 9.7 g 7.5 g 1.2 g
2火	ごはん	サワラの和風焼き ハッシュドポテト 春雨サラダ ブロッコリーのごまチーズ和え みかん	サワラ、ハム、チーズ	米、ハッシュドポテト、油、春雨、砂糖、ごま油、ごま	きゅうり、ブロッコリー、みかん	335 kcal 11.3 g 8.8 g 1.0 g
3水	ごはん	ウインナーのデミソースかけ チキンナゲット スナップエンドウボイル 小松菜と大豆のケチャップ和え りんご	ウインナー、チキンナゲット、大豆	米、アレルギーフリーハヤシルウ、砂糖、油	玉ねぎ、マッシュルーム、スナップえんどう、小松菜、りんご	344 kcal 8.8 g 10.5 g 1.3 g
4木	ごはん	鶏肉の照焼き 花かまぼこ 切干大根の煮物 里芋の青のりまぶし みかんゼリー	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、青のり	米、砂糖、里芋、ゼリー	切干大根、いんげん	316 kcal 11.0 g 6.5 g 1.0 g
5金	青菜ごはん	コーンクリームコロッケ 鶏肉の八幡巻き 人参とツナのサラダ アスパラとウインナーのソテー パイ	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、アスパラガス、パイ	337 kcal 8.6 g 8.8 g 1.4 g
8月	パンキンパン	ハムカツ ミートボールのスープ煮 トマトマカロニ ブロッコリーとカニカマのサラダ 黄桃	ハムカツ、ミートボール、カニカマ	パンキンパン、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、黄桃	308 kcal 5.9 g 6.4 g 1.9 g
9火	ごはん	厚揚げのジャージャー炒め きゅうりの中華和え マンゴープリン	厚揚げ、豚肉、魚肉	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、マンゴープリン	長ねぎ、椎茸、キャベツ、きゅうり	324 kcal 9.0 g 8.5 g 1.3 g
10水	ごはん	鶏肉のパセリバター焼き アスパラガスボイル きのこスパゲティ 人参のごまドレッシング りんご	鶏肉	米、パセリバターオイル、スパゲッティ、油、ごまドレッシング	アスパラガス、マッシュルーム、人参、りんご	348 kcal 10.8 g 8.7 g 0.8 g
11木	ごはん	BBQポーク ロマネスコのマリネ コーンソテー 白桃	豚肉、ウインナー	米、油、砂糖	玉ねぎ、カリッコリー、コーン、白桃	303 kcal 10.4 g 6.0 g 0.8 g
12金	ごはん	サバの竜田揚げ キャベツのカニカマあんかけ アスパラのうま塩炒め 三色寒天	サバ、カニカマ、三色寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油、ごま油	キャベツ、アスパラガス、人参	347 kcal 10.8 g 8.8 g 1.2 g
16火	ごはん	れんこん肉詰めフライ カレーきんぴら ほうれん草の錦糸和え りんご	れんこん肉詰めフライ、魚肉、錦糸玉子	米、油、砂糖	ごぼう、人参、ほうれん草、りんご	301 kcal 12.0 g 6.1 g 1.2 g
17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 マカロニサラダ パイ	ハンバーグ、ハム	米、油、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	人参、大根、ピーマン、きゅうり、コーン、パイ	316 kcal 7.6 g 8.3 g 0.8 g
18木	ごはん	親子煮 ツナとひじきの和え物 洋なし	鶏肉、炒り玉子、ツナ、ひじき	米、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、人参、洋なし	306 kcal 11.2 g 6.7 g 1.2 g
19金	ごはん	筑前煮 さつまいもの天ぷら かまぼこ わかめと油揚げの炒め煮 ぶどうゼリー	鶏肉、かまぼこ、わかめ、油揚げ	米、砂糖、さつまいも、天ぷら粉、油、ゼリー	人参、椎茸、れんこん	327 kcal 10.3 g 7.9 g 1.2 g
22月	サケごはん	いり豆腐 野菜コロッケ チンゲン菜のおひたし みかん	サケ、豆腐、かつおぶし	米、ごま油、砂糖、野菜コロッケ、油	人参、椎茸、長ねぎ、チンゲン菜、みかん	303 kcal 7.6 g 6.0 g 1.1 g
24水	コッペパン	春巻き エビフライ ウインナーピーンズ ポテトサラダ りんご	エビフライ、大豆、ウインナー	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	春巻、玉ねぎ、トマトソース、人参、きゅうり、りんご	316 kcal 9.7 g 11.6 g 1.7 g
25木	ごはん	サバのカレー煮 厚焼玉子 どうもろこしのつまみ揚げ、ちくわ チンゲン菜とちくわの煮びたし カクテルゼリー	サバ、厚焼玉子、どうもろこしのつまみ揚げ、ちくわ	米、アレルギーフリーカレールウ、砂糖、油、ゼリー	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	341 kcal 12.7 g 9.0 g 1.6 g
26金	ごはん	鶏肉の西京焼き エビフリッターの照焼ソース れんこんの甘辛炒め 小松菜のごま和え 黄桃	鶏肉、エビフリッター	米、油、砂糖、ごま	れんこん、人参、小松菜、黄桃	323 kcal 10.4 g 7.0 g 0.9 g
29月	ごはん	チキンカツ しもつかれ 海藻サラダ 洋なし	チキンカツ、サケ、大豆、わかめ、ひじき	米、油	大根、人参、コーン、洋なし	314 kcal 9.9 g 6.9 g 0.9 g
30火	ごはん	パンキンキッシュ つみれのケチャップソテー スパゲティサラダ ブロッコリーのスープ煮 白桃	パンキンキッシュ、いわしつみれ	米、砂糖、油、スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ	人参、きゅうり、ブロッコリー、白桃	345 kcal 8.1 g 7.6 g 0.9 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。



