



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	パンプキンパン	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	パンプキンパン、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	鶏肉のバセリバター焼き アスパラガスボイル きのこスパゲティ 人参のごまドレサラダ りんご	鶏肉	米、バセリバターオイル、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ボーク 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 とうもろこしのつまみ揚げ 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、と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	パンプキンキッシュ 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	パンプキンキッシュ、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。



令和7年9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
9/1	月	ごはん																												
		鶏肉のから揚げ				○																	○	○						
		タコ焼き				○		○															○							
		ごまツナ和え				○																	○							
		かぼちゃの土佐煮				○																	○							
9/2	火	洋なし																												
		ごはん																												
		サワラの和風焼き				○																	○							
		ハッシュドポテト																				○	○							
		春雨サラダ				○														○			○							
9/3	水	ブロッコリーのごまチーズ和え				○			○											○			○							
		みかん																		○										
		ごはん																												
		ウインナーのデミソースかけ																				○	○							
		チキンナゲット				○																	○	○						
9/4	木	スナックエンドウボイル																				○	○							
		小松菜と大豆のケチャップ和え																				○								
		りんご																												○
		ごはん																												
		鶏肉の照焼き				○																	○	○						
9/5	金	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																												
		青菜ごはん																												
9/8	月	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				○																○	○			○				
		パイン																												
9/9	火	ハンブキンパン				○																								
		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		○		○		○														○	○			○				
9/9	火	黄桃																										○		
		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						○															○							
9/10	水	ごはん																												
		鶏肉のバセリバター焼き				○				○													○	○						
		アスパラガスボイル																				○	○							
		きのこスパゲティ				○																	○	○			○			
		人参のごまドレサラダ				○															○									
9/11	木	りんご																												○
		ごはん																												
		BBQボーク																				○				○				○
		ロマネスコのマリネ																				○	○			○				
		コーンソテー																				○	○			○				
9/12	金	白桃																										○		
		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																		○			○							
9/16	火	三色寒天																												
		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				○		○																						
9/17	水	りんご																												○
		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																				○	○							
9/18	木	マカロニサラダ				○																								
		パイン																												
		ごはん																												
		親子煮				○			○													○	○							
		ツナとひじきの和え物				○																								
9/19	金	洋なし																												
		ごはん																												
		筑前煮				○																○	○							
		さつまいもの天ぷら				○																	○							
		かまぼろ煮																												



令和7年10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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	サゴシのバセリマヨ焼き 野菜かまぼこ 小松菜のスープ煮 ハッシュドポテト パイン	サゴシ、かまぼこ、ウインナー	米、ノンエッグマヨネーズ、ハッシュドポテト、油	バセリ、小松菜、パイン	343 kcal 11.3 g 11.0 g 0.8 g
2 木	ごはん	鶏すき煮 ホタテの磯辺フライ マンゴープリン	鶏肉、豆腐、ほたてフライ	米、しらたき、油、マンゴープリン	白菜、人参、椎茸	321 kcal 10.2 g 6.5 g 0.8 g
3 金	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め チョレギサラダ にら饅頭 みかん	豚肉、にら饅頭、海苔	米、油、ごま油、砂糖	長ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、みかん	323 kcal 12.1 g 7.8 g 0.9 g
6 月	キャロットパン	トンカツ しんじょ煮 マカロニとウインナーのソテー 青豆とチーズのサラダ りんご	トンカツ、五目しんじょ、ウインナー、チーズ	キャロットパン、油、砂糖、マカロニ	人参、コーン、グリーンピース、りんご	338 kcal 10.6 g 13.3 g 1.9 g
7 火	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 白桃	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、白桃	315 kcal 9.0 g 4.6 g 0.6 g
8 水	ごはん	わくわくハンバーグ ブロッコリーポイル バターポテト 野菜のナポリタンソテー パイン	ハンバーグ	米、じゃがいも、油、バターソース、砂糖	ブロッコリー、バセリ、玉ねぎ、コーン、パプリカ、パイン	305 kcal 7.2 g 7.4 g 1.0 g
9 木	ごはん	鶏肉のしょうが炒め ちくわのカレー揚げ ほうれん草のしそ和え 黄桃	鶏肉、ちくわ	米、油、砂糖、天ぷら粉	玉ねぎ、ほうれん草、赤しそ、黄桃	310 kcal 9.7 g 6.3 g 1.1 g
10 金	ごはん	サバの竜田揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツのおひたし 三色寒天	サバ、大豆、ひじき、三色寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	人参、キャベツ	344 kcal 11.1 g 9.1 g 0.9 g
14 火	ごはん	鶏肉のから揚げ かぼちゃの旨煮 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、アサリ	米、油、砂糖、ごま油	かぼちゃ、ごぼう、人参、いんげん、みかん	316 kcal 9.4 g 6.2 g 0.8 g
15 水	ごはん	鶏肉のトマトクリーム煮込み のり塩ポテト イタリアンサラダ りんご	鶏肉、青のり	米、アレルギーフリーシチュールウ、砂糖、じゃがいも、油	玉ねぎ、マッシュルーム、トマトソース、ピーマン、コーン、キャベツ、りんご	328 kcal 8.0 g 8.9 g 0.6 g
16 木	ごはん	赤魚のブラウンソース ハッシュドポテト カラフルソテー ハムマカサラダ 白桃	赤魚、ハム	米、アレルギーフリーハヤシルウ、油、ハッシュドポテト、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、カリッコーリー、コーン、ピーマン、グリーンピース、白桃	346 kcal 10.6 g 9.2 g 1.1 g
17 金	サケわかめごはん	きょうざの中華あんかけ 里芋のごまツナサラダ 黄桃	サケわかめふりかけ、きょうざ、さつまあげ、ツナ	米、油、砂糖、片栗粉、里芋、和風ごまドレッシング	白菜、きくらげ、人参、黄桃	310 kcal 7.9 g 6.1 g 1.3 g
20 月	ごはん	エビ団子のケチャップソテー コキールフライ かぼちゃのタルタル和え 洋なし	エビ団子、コキールフライ	米、油、砂糖、ノンエッグタルタルソース	玉ねぎ、グリーンピース、かぼちゃ、洋なし	323 kcal 7.9 g 6.0 g 1.3 g
21 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 ズッキーニのナムル みかん	鶏肉、さつまあげ	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	かぶ、ズッキーニ、コーン、みかん	304 kcal 10.1 g 6.9 g 1.2 g
22 水	ごはん	タラのシチュールソース キャベツとツナのスパゲティ ケチャップポテト 洋なし	タラ、ツナ	米、アレルギーフリーシチュールウ、砂糖、スパゲッティ、油、じゃがいも	コーン、人参、キャベツ、洋なし	344 kcal 11.5 g 5.8 g 1.1 g
23 木	おかかごはん	豚肉と大根の甘辛煮 ほかほかおひさまコロケ ブロッコリーのこまドレ和え 白桃	おかかふりかけ、豚肉	米、コロケ、油、ごまドレッシング	大根、いんげん、ブロッコリー、白桃	317 kcal 9.1 g 6.9 g 1.0 g
24 金	ごはん	家常豆腐 とうもろこしのつまみ揚げ カクテルゼリー	厚揚げ、豚肉、とうもろこしのつまみ揚げ	米、油、片栗粉、ゼリー	人参、パプリカ、椎茸	359 kcal 10.5 g 9.8 g 0.6 g
27 月	ごはん	五目巾着 鶏肉の八幡巻き 炒米粉 わかめサラダ みかんゼリー	鶏肉の八幡巻き、ハム、わかめ、五目巾着	米、砂糖、ピーファン、油、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	ピーマン、チンゲン菜、コーン	329 kcal 8.0 g 8.3 g 1.2 g
28 火	ごはん	赤魚の西京焼き チキンナゲット もやし炒め 里芋の青のりまぶし りんご	赤魚、チキンナゲット、青のり	米、油、里芋	もやし、ピーマン、りんご	322 kcal 11.5 g 6.9 g 1.1 g
29 水	キャロットピラフ	ロールキャベツのベスカトーレソース コーンとウインナーのマヨソテー 黄桃	ロールキャベツ、エビ、イカ、アサリ、ウインナー	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース、人参、玉ねぎ、いんげん、トマトソース、コーン、黄桃	313 kcal 10.9 g 5.4 g 2.1 g
30 木	ごはん	チキンオレンジソテー れんごんの旨煮 ひじきの洋風煮 マセドアンサラダ 洋なし	鶏肉、ひじき、ハム	米、砂糖、マーマレード	れんこん、コーン、ズッキーニ、ピーマン、きゅうり、洋なし	319 kcal 9.7 g 7.5 g 1.4 g
31 金	パンブキンパン	オムレツ チーズフライ コールスロー さつまいものごまがらめ ぶどうゼリー	オムレツ、チーズフライ、ハム	パンブキンパン、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、さつまいも、ごま、ゼリー	キャベツ、きゅうり、人参	332 kcal 3.5 g 9.6 g 1.5 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。



令和7年10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		
10/1	水	ごはん																					○									
		サゴシンのパセリマヨ焼き																					○									
		野菜かまぼこ																					○									
		小松菜のスープ煮																						○								
10/2	木	ハッシュドポテト																														
		ハイン																														
		ごはん																														
		鶏すき煮					○												○					○							○	
10/3	金	ホタテの磯辺フライ																							○							
		マンゴープリン							○																○							
		ごはん																														
		豚肉のねぎ塩炒め																						○								
10/6	月	にら鰻頭																							○							
		チョレギサラダ																						○								
		みかん																						○								
		キャロットパン																														
10/7	火	トンカツ																								○						
		しんじょう煮																							○							
		マカロニとウインナーのソテー																							○							
		青豆とチーズのサラダ								○																						
10/8	水	りんご																											○			
		ごはん																														
		豚肉と春雨の炒め物																	○													
		エビフライ	○																													
10/9	木	うずら豆																														
		チンゲン菜の中華和え																														
		白桃																											○			
		ごはん																														
10/10	金	わくわくハンバーグ																○														
		ブロッコリーポイル																														
		バターポテト																														
		野菜のナポリタンソテー																														
10/14	火	ハイン																														
		ごはん																														
		鶏肉のから揚げ																														
		かぼちゃの旨煮																														
10/15	水	きんぴらごぼう																														
		いんげんとアサリの和え物																														
		みかん																														
		ごはん																														
10/16	木	鶏肉のトマトクリーム煮込み																														
		のり塩ポテト																														
		イタリアンサラダ																														
		りんご																														