

令和7年11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
4 火	ごはん	鶏肉のから揚げ どうもろこしのつまみ揚げ れんこんのごま和え ズッキーニのコンソメ煮 りんご	鶏肉のから揚げ、 どうもろこしのつまみ揚げ	米、油、ごま、砂糖	れんこん、ズッキーニ、人参、りんご	305 kcal 8.1 g 5.8 g 0.8 g
5 水	ごはん	カレー肉じやが おさかなナゲット みかん	豚肉、魚介ナゲット	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	玉ねぎ、人参、いんげん、みかん	332 kcal 10.0 g 7.0 g 1.1 g
6 木	ごはん	豆腐と魚介のにんにく炒め 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	297 kcal 9.6 g 3.9 g 1.1 g
7 金	コッペパン	ポークチャップ エビフライ パセリスピゲティ 花野菜のコンソメ煮 白桃	豚肉、エビフライ	コッペパン、油、砂糖、スパゲッティ	玉ねぎ、パセリ、カリッコリー、白桃	324 kcal 14.2 g 9.3 g 1.5 g
10 月	ごはん	ツナそぼろ チーズフライ がんもどきの煮物 いんげんのおかか和え 洋なし	ツナ、チーズフライ、 がんもどき、かつおぶし	米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、洋なし	328 kcal 9.7 g 8.6 g 1.2 g
11 火	ごはん	チンジャオロース風 ぎょうざフライ 春雨サラダ りんご	豚肉、ぎょうざフライ	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、 ごま油、ごま	ピーマン、たけのこ、椎茸、 人参、きゅうり、りんご	330 kcal 10.3 g 7.8 g 0.7 g
12 水	ウインナーピラフ	チキンソテー プロッコリーポイル 白菜のクリーム煮 さつまいもと豆の甘煮 三色寒天	ウインナー、鶏肉、三色寒天	米、油、砂糖、さつまいも、 アレルギーフリーシュールウ	玉ねぎ、人参、プロッコリー、 白菜、うずら豆	325 kcal 10.2 g 6.1 g 1.8 g
13 木	ごはん	ホッケの天ぷら キャベツソテー 里芋サラダ 黄桃	ホッケ、青のり、ハム	米、天ぷら粉、油、里芋、 和風ごまドレッシング	キャベツ、コーン、黄桃	332 kcal 10.7 g 6.8 g 1.0 g
14 金	ごはん	豚カツ煮 ほれん草のしそ和え 白桃	ローストンカツ、炒り玉子	米、油、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース、 ほれん草、人参、赤しそ、白桃	301 kcal 8.4 g 6.4 g 1.1 g
17 月	ごはん	チキンピカタ しらたきの炒め煮 きゅうりの酢の物 パイン	チキンピカタ、わかめ	米、油、しらたき、砂糖	人参、いんげん、きゅうり、パイン	308 kcal 7.6 g 9.0 g 0.9 g
18 火	ごはん	冬野菜ボトフ 野菜かまぼこ グラタンコロッケ カクテルゼリー	ミートボール、かまぼこ	米、じゃがいも、砂糖、 グラタンコロッケ、油、ゼリー	大根、れんこん	344 kcal 8.9 g 7.0 g 1.0 g
19 水	キャロットパン	わくわくパンパーグ バターポンスパゲティ チキンナゲット キャベツのおひたし 黄桃	ハンバーグ、チキンナゲット、 かつおぶし	キャロットパン、油、 スパゲッティ、バターソース	小松菜、マッシュルーム、 キャベツ、黄桃	319 kcal 11 g 11.6 g 1.6 g
20 木	ひじきごはん	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 白菜の浅漬け風 みかん	ひじき、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	椎茸、人参、グリーンピース、 白菜、みかん	320 kcal 9.2 g 4.7 g 1.5 g
21 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 りんご	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	玉ねぎ、ほうれん草、りんご	329 kcal 9.4 g 9.2 g 1.6 g
25 火	ごはん	ミートボールの酢豚風 バターしゅうゆコーン 洋なし	ミートボール	米、油、砂糖、片栗粉、バターソース	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、洋なし	321 kcal 7.0 g 7.2 g 1.0 g
26 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、バターコロッケ、油 アレルギーフリーハヤシルウ	玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、黄桃	323 kcal 9.5 g 7.1 g 0.7 g
27 木	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 パイン	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、パイン	298 kcal 9.9 g 6.7 g 1.1 g
28 金	ごはん	豚ごぼう煮 笹かまぼこ しらたきサラダ 厚焼玉子 みかんゼリー	豚肉、笹かまぼこ、ツナ、厚焼玉子	米、砂糖、しらたき、 ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	ごぼう、いんげん	318 kcal 11.8 g 8.7 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。



令和7年12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 1月	ごはん	鶏肉のから揚げ タコ焼き こまツナ和え かぼちゃの旨煮 洋なし	鶏肉のから揚げ、ツナ	米、油、タコ焼き	小松菜、かぼちゃ、洋なし	318 kcal 9.4 g 6.4 g 1.1 g
2月 2月	コーンごはん	サワラの和風マヨ焼き ハッシュドポテト 春雨サラダ ブロッコリーのごま和え みかん	サワラ、ハム	米、油、ノンエッグマヨネーズ、 ハッシュドポテト、春雨、砂糖、 ごま油、ごま	コーン、きゅうり、ブロッコリー、みかん	352 kcal 11.2 g 10.4 g 1.5 g
3月 3月	ごはん	ワ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 小松菜と大豆のスープ煮 りんご	ワインナー、チキンナゲット、大豆	米、アレルギーフリーイヤシルウ、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	343 kcal 8.8 g 10.5 g 1.3 g
4月 4月	ごはん	鶏肉の照焼き とうもろこしのつまみ揚げ 高野豆腐の煮物 里芋の青のりまぶし みかんゼリー	鶏肉、とうもろこしのつまみ揚げ、 高野豆腐、青のり	米、砂糖、油、里芋、ゼリー	人参、椎茸	331 kcal 11.0 g 7.5 g 1.0 g
5月 5月	ごはん	春巻き エビフライ チリコンカン わかめサラダ パイン	エビフライ、大豆、ワインナー、わかめ	米、油、砂糖	春巻き、玉ねぎ、トマトソース、 きゅうり、パイン	327 kcal 8.7 g 7.9 g 1.4 g 1.4 g
6月 6月	パンブキンパン	エビカツ ミートボールのスープ煮 マカロニチーズ ブロッコリーとチキンのサラダ 黄桃	エビカツ、ミートボール、チーズ、鶏肉	パンブキンパン、油、マカロニ、 アレルギーフリーシュールウ、砂糖	コーン、グリーンピース、 ブロッコリー、黄桃	344 kcal 7.1 g 8.4 g 2.1 g 2.1 g
7月 7月	ごはん	揚げぎょうざ カニ玉風あんかけ もやしの磯香和え 洋なし	ぎょうざ、炒り玉子、かにかま、 油揚げ、海苔	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、椎茸、もやし、洋なし	309 kcal 8.0 g 7.5 g 1.0 g
8月 8月	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 人参のゴマドレサラダ 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
9月 9月	ごはん	BBQポーク カリフラワーのマリネ コーンソテー 白桃	豚肉、ワインナー	米、油、砂糖	玉ねぎ、カリフラワー、バセリ、 コーン、白桃	304 kcal 10.5 g 6.0 g 0.8 g
10月 10月	ごはん	サバの竜田揚げ 白菜のとろろ煮 アスパラのフレンチサラダ 三色寒天	サバ、ハム、寒天	米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油	白菜、人参、アスパラガス	354 kcal 10.8 g 10.0 g 1.0 g
11月 11月	ごはん	はんべんチーズサンドフライ 洋風きんぴら ほうれん草の錦糸和え りんご	はんべんチーズフライ、魚肉、錦糸玉子	米、油、砂糖	ごぼう、人参、ほうれん草、りんご	312 kcal 7.5 g 6.6 g 1.3 g
12月 12月	ごはん	パンブキンキッシュ 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	パンブキンキッシュ、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	352 kcal 8.3 g 7.6 g 0.9 g
13月 13月	ごはん	わくわくハンバーグ 人参グラッセ 大根のクリーム煮 カレーポテトサラダ パイン	ハンバーグ、ハム	米、油、砂糖、 アレルギーフリーシュールウ、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	人参、大根、コーン、きゅうり、パイン	325 kcal 7.4 g 8.5 g 1.0 g
14月 14月	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	303 kcal 11.1 g 6.7 g 1.2 g
15月 15月	きつねごはん	タラのちり蒸し お花かまぼこ 大學いも サイダーゼリー	油揚げ、タラ、かまぼこ	米、さつまいも、ゼリー	白菜、椎茸、ねぎ、人参	362 kcal 12.1 g 6.5 g 1.4 g
16月 16月	わかめごはん	いり豆腐 野菜ロコッケ チンゲン菜のおひたし みかん	わかめふりかけ、豆腐、かつおぶし	米、ごま油、砂糖、野菜コロッケ、油	人参、椎茸、ねぎ、チンゲン菜、 みかん	306 kcal 7.5 g 6.2 g 1.6 g
17月 17月	コッペパン	チキンカツ さつまいものクリーム煮 海草サラダ 洋なし	チキンカツ、ワインナー、わかめ、ひじき	コッペパン、油、さつまいも、 アレルギーフリーシュールウ	玉ねぎ、コーン、洋なし	316 kcal 9.6 g 10.0 g 1.6 g
18月 18月	ごはん	筑前煮 カニカマの天ぷら わかめと油揚げの炒め煮 ぶどうゼリー	鶏肉、カニカマ天ぷら、わかめ、油揚げ	米、砂糖、油、ゼリー	人参、椎茸、れんこん	340 kcal 10.6 g 10.4 g 1.2 g
19月 19月	サケの炊き込みビラフ	ハンバーグのBBQソースかけ ブロッコリーとボイル チーズポテト アスパラベーコンソテー いちごカステラ	サケ、ハンバーグ、チーズ、ベーコン	米、油、砂糖、じゃがいも、カステラ	マッシュルーム、ブロッコリー、 アスパラガス	407 kcal 13.7 g 11.6 g 2.2 g
20月 20月	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	322 kcal 10.4 g 6.9 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、お声掛けのほどよろしくお願い致します。



2025年12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
12/1	ごはん 鶏肉のから揚げ タコ焼き こまツナ和え かぼちゃの旨煮 洋なし			○		○												○	○										
				○		○												○											
				○														○											
				○														○											
12/2	ごはん コーンごはん サフランの和風マヨ焼き ハッシュドポテト 春雨サラダ フロッコリーのごま和え みかん				○													○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
12/3	ごはん ワインナーのデミソースかけ チキンナゲット スナップエンドウポイル 小松菜と大豆のスープ煮 りんご				○													○	○	○	○							○	
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
12/4	ごはん 鶏肉の照焼き とうもろこしのつみ揚げ 高野豆腐の煮物 里芋の青のりまぶし みかんゼリー				○													○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
12/5	ごはん 春巻き エビフライ チリコンカン わかめサラダ パイン				○		○											○	○	○	○							○	
				○		○												○	○	○	○								
				○		○												○	○	○	○								
				○		○												○	○	○	○								
12/8	ごはん パンフキンパン エビカツ ミートボールのスープ煮 マカロニチーズ プロッコリーとチキンのサラダ 黄桃				○		○		○								○	○	○	○							○		
				○		○		○									○	○	○	○									
				○		○		○									○	○	○	○									
				○		○		○									○	○	○	○									
12/9	ごはん 揚げぎょうざ カニ玉風あんかけ もやしの醤油和え 洋なし				○		○		○								○	○	○	○							○		
				○		○		○									○	○	○	○									
				○		○		○									○	○	○	○									
				○		○		○									○	○	○	○									
12/10	ごはん 鶏肉のバセリバター焼き アスパラガスオイル きのこスパゲティ 人参のゴマドレサラダ りんご				○		○											○	○	○	○							○	
				○		○												○	○	○	○								
				○		○												○	○	○	○								
				○		○												○	○	○	○								
12/11	ごはん BBQポーク カリフラワーのマリネ コーンソテー 白桃				○													○	○	○	○							○	
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
12/12	ごはん サバの童田揚げ 白菜のとろとろ煮 アスパラガスオイル 三色巻天				○													○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
12/15	ごはん はんぺんチーズサンドフライ 洋風きんぴら ほうれん草の錦糸和え りんご				○		○		○									○	○	○	○							○	
				○		○		○										○	○	○	○								
				○		○		○										○	○	○	○								
				○		○		○										○	○	○	○								
12/16	ごはん パンフキンキッシュ つみれのケチャップソテー スパゲティサラダ プロッコリーのスープ煮 白桃				○		○											○	○	○	○							○	
				○		○												○	○	○	○								
				○		○												○	○	○	○								
				○		○												○	○	○	○								
12/17	ごはん わくわくハンバーグ 人参グラッセ 大根のクリーム煮 カレーポテトサラダ パイン				○													○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
12/18	ごはん 親子煮 ツナとひじきの和え物 洋なし				○		○											○	○	○	○								
				○		○												○	○	○	○								
				○		○												○	○	○	○								
				○		○												○	○	○	○								
12/19	きつねごはん タラのちり蒸し お花かまぼこ 大學いも サイダーゼリー				○														○	○	○	○							
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
12/22	わくわくごはん いり豆腐 野菜コロッケ チンゲン菜のおひたし みかん				○		○		○									○	○	○	○							○	
				○		○		○										○	○	○	○								
				○		○		○										○	○	○	○								
				○		○		○										○	○	○	○								
12/23	コッペパン チキンカツ さつまいものクリーム煮 海藻サラダ 洋なし				○													○	○	○	○							○	
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
				○														○	○	○	○								
12/24	ごはん カニカマの天ぷら わかめと油揚げの炒め煮 ぶどうゼリー				○		○		○									○	○	○	○								
				○		○		○				</td																	