



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 と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、 と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	カレー肉じゃが 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 パセリスパゲティ 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	チキンソーテ フロッキーポイル 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チュールウ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、 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 キャベツソーテ 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 ほうれん草のしそ和え 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、 ほうれん草、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	冬野菜ポトフ 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	わくわくハンバーグ パタぽんスパゲティ 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 バターしょうゆコーン 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。



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		
11/4	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																											○			
11/5	水	ごはん																														
		カレー肉じゃが					○																○									
		おさかなナゲット					○							○									○									
		みかん																														
11/6	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																														
11/7	金	ぶどうゼリー																														
		コッペパン					○																									
		ポークチャップ																					○	○								
		エビフライ	○				○																○									
11/10	月	ハセリスバゲティ					○															○										
		花野菜のコンソメ煮																					○									
		白桃																									○					
		ごはん																														
11/11	火	ツナそぼろ																														

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		
11/4	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																							○				○			
11/5	水	ごはん																														
		カレー肉じゃが					○																○			○						
		おさかなナゲット					○							○									○		○							
		みかん																														
11/6	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																														
11/7	金	ぶどうゼリー																														
		コッペパン					○																									
		ポークチャップ																					○	○		○						
		エビフライ	○				○																○									
		ハセリスバゲティ					○																○			○						
11/10	月	花野菜のコンソメ煮																														
		白桃																									○					
		ごはん																														
		ツナそぼろ					○		○	○													○									
		チーズフライ					○																○									
11/11	火	がんもどきの煮物																														
		いんげんのおかか和え					○																									
		洋なし																														
		ごはん																														
		チンジャオロース風					○																○	○		○						
11/12	水	ぎょうざフライ					○																									
		春雨サラダ					○												○													
		りんご																														○
		ウインナーピラフ																					○	○		○						
		チキンソテー																					○		○							
11/13	木	ブロccoliーボイル																														
		白菜のクリーム煮																								○						
		さつまいもと豆の甘煮																														
		三色寒天																														
		ごはん																														
11/14	金	ホッケの天ぷら					○																○	○								
		キャベツソテー																					○	○		○						
		里芋サラダ					○												○				○									
		黄桃																									○					
		ごはん																														
11/17	月	豚カツ煮					○		○														○			○						
		ほうれん草のしそ和え					○																○					○				
		白桃																										○				
		ごはん																														
		チキンピカタ					○		○															○	○							
11/18	火	しらたきの炒め煮																					○									
		きゅうりの酢の物					○																○									
		パイン					○																○									
		ごはん																														
		冬野菜ポトフ					○				○													○	○		○					
11/19	水	野菜かまぼこ																					○									○
		グラタンコロッケ					○				○												○	○		○						
		カクテルゼリー																					○									
		キャロットパン					○												○				○									
		わくわくハンバーグ																	○				○			○						
11/20	木	チキンナゲット					○																○	○								
		батаぼんスパゲティ					○			○													○									
		キャベツのおひたし					○																○									
		黄桃																										○				
		ひじきごはん					○																	○								
11/21	金	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																														
11/25	火	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																													○	
11/26	水	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																														
		ごはん																														
11/27	木	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																									○					
		サケごはん																			○			○								
11/28	金	お好み焼き					○		○													○									○	
		チーズ																					○									
		いんげんとツナの昆布和え																														



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	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火	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 小松菜と大豆のスープ煮 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	343 kcal 8.8 g 10.5 g 1.3 g
4木	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金	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	エビフライ、大豆、ウインナー、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	327 kcal 8.7 g 7.9 g 1.4 g 1.4 g
8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チュールウ、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
9火	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
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 カリフラワーのマリネ コーンソテー 白桃	豚肉、ウインナー	米、油、砂糖	玉ねぎ、カリフラワー、バセリ、 コーン、白桃	304 kcal 10.5 g 6.0 g 0.8 g
12金	ごはん	サバの竜田揚げ 白菜のとろとろ煮 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
15月	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	はんぺんチーズフライ、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
16火	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
17水	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	ハンバーグ、ハム	米、油、砂糖、 アレルギーフリーシチュールウ、 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	325 kcal 7.4 g 8.5 g 1.0 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	303 kcal 11.1 g 6.7 g 1.2 g
19金	きつねごはん	タラのちり蒸し お花かまぼこ 大学いも 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
22月	わかめごはん	いり豆腐 野菜コロッケ チンゲン菜のおひたし みかん	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
23火	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、ウインナー、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チュールウ	玉ねぎ、コーン、洋なし	316 kcal 9.6 g 10.0 g 1.6 g
24水	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
25木	サケの炊き込みピラフ	ハンバーグのBBQソースかけ ブロッコリーボイル 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
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	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、お声がけのほどよろしくお願い致します。



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	月	ごはん																													
		鶏肉のから揚げ				○																	○	○							
		タコ焼き				○		○															○								
		こまつな和え				○																	○								
		かぼちゃの旨煮				○																	○								
12/2	火	洋なし																													
		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				○														○						○					
12/3	水	ブロッコリーのごま和え				○														○											
		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				○																	○	○							
12/4	木	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																												○	
		ごはん																													
		鶏肉の照焼き				○																	○	○							
12/5	金	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																													
		ごはん																													
12/8	月	春巻き				○														○											
		エビフライ	○			○																	○			○					
		チリコンカン																					○	○		○					
		わかめサラダ					</																								