

令和6年 9月

# わくわく献立



日付	献立	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品	アレルギー情報
2月	☆パンフキンパン ＊＼＼＼＼＼＼＼＼＼＼ ＊ソーセージのケチャップ炒め ＊粉ふき芋 ＊マカロニのソテー ＊洋なし ☆バンデー☆	エネルギー 343kcal たんぱく質 5.4g 脂質 8.6g 炭水化物 49.9g 塩分 1.9g	鶏肉・魚肉	パン・マカロニ・小麦粉・ パン粉・砂糖・じゃがいも・ マーガリン・油	玉ねぎ・トマト・ほうれん草・ パセリ・コーン・南瓜・ マッシュルーム・洋なし	
3火	◎ごはん ＊千層油オロス風 ＊ホタテの磯辺フライ ＊人参と春雨の中華和え ＊マンゴープリン ＊りんご	エネルギー 322kcal たんぱく質 12.1g 脂質 6.9g 炭水化物 50.4g 塩分 0.7g	豚肉・ホタテ・乳製品・あおさ	米・小麦粉・片栗粉・ パン粉・砂糖・ゴマ・ ゴマ油・春雨・油	ピーマン・筍・椎茸・ 人参・マンゴー	
4水	◎ごはん ＊サワラのステーキソース ＊ウインナーと南瓜のクリーム煮 ＊もやしとネギのソテー ＊りんご	エネルギー 317kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.0g 炭水化物 51.1g 塩分 1.0g	サワラ・豚肉・鶏肉・ かつおぶし	米・砂糖・でん粉・油	玉ねぎ・南瓜・人参・ もやし・ねぎ・りんご	
5木	◎ごはん ＊鶏肉の照焼き ＊スパイシーポテト ＊チーズ ＊切干大根の和風サラダ ＊カクテルゼリー	エネルギー 326kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.1g 炭水化物 50.6g 塩分 1.2g	鶏肉・チーズ・豚肉・豆乳	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・大根・ ほうれん草・もも果汁・ ぶどう果汁・りんご果汁	
6金	◎ごはん ＊フェイジョア ＊イカリングフライ ＊キャベツの和え物 ＊みかん	エネルギー 306kcal たんぱく質 10.6g 脂質 7.0g 炭水化物 48.4g 塩分 0.7g	豚肉・鶏肉・牛肉・大豆・ イカ・ツナ・青のり	米・小麦粉・パン粉・砂糖・ 片栗粉・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・ みかん	
9月	◎ごはん ＊鶏肉のから揚げ ＊ごまツナ和え ＊野菜かき揚げ ＊南瓜のチーズサラダ ＊白桃	エネルギー 340kcal たんぱく質 10.0g 脂質 10.4g 炭水化物 49.9g 塩分 0.8g	鶏肉・ツナ・かまぼこ・ チーズ	米・小麦粉・砂糖・ ノンエッグマヨネーズ・油	人参・ほうれん草・小松菜・ 南瓜・白桃	
10火	☆サケわかめごはん ＊ひき肉と大豆のカレー炒め ＊しんじょう煮 ＊タコさんウインナー ＊ほうれん草と人参のおかか和え ＊パイ	エネルギー 328kcal たんぱく質 11.8g 脂質 9.4g 炭水化物 47.4g 塩分 1.5g	サケ・わかめ・豆腐・大豆・ 魚肉・豆乳・ひじき・豚肉・ 鶏肉・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ 蓮根・パイナップル	
11水	◎ごはん ＊ミートボールのオニオンソースかけ ＊花野菜のスーフ煮 ＊ツナサラダ ＊りんご	エネルギー 282kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.2g 炭水化物 50.2g 塩分 1.1g	鶏肉・ツナ	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・片栗粉・油	玉ねぎ・パセリ・カリカリリー・ 人参・きゅうり・りんご	
12木	◎ごはん ＊赤魚の清蒸風 ＊お花かんも煮 ＊もやしの旨塩炒め ＊フライドスイートポテト ＊洋なし	エネルギー 316kcal たんぱく質 11.2g 脂質 6.0g 炭水化物 52.1g 塩分 0.9g	赤魚・がんもどき・豆乳	米・砂糖・ゴマ油・ さつまいも・油	ねぎ・もやし・洋なし	
13金	◎ごはん ＊春雨入り麻婆豆腐 ＊千層油のゴマ和え ＊黄桃 ＊お月見サラダ ＊りんご	エネルギー 298kcal たんぱく質 9.1g 脂質 6.0g 炭水化物 49.1g 塩分 0.8g	豚肉・豆腐	米・片栗粉・砂糖・ゴマ・ ゴマ油・春雨・油	人参・玉ねぎ・グリーンピース・ チンゲン菜・黄桃	
17火	◎ごはん ＊コーンクリームコロッケ ＊鶏肉の八幡巻き ＊キャベツとツナのソテー ＊りんご	エネルギー 346kcal たんぱく質 7.7g 脂質 8.4g 炭水化物 57.7g 塩分 0.8g	鶏肉・ツナ・乳製品	米・小麦粉・パン粉・砂糖・ さつまいも・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・コーン・人参・ いんげん・牛蒡・キャベツ・ うずら豆・りんご	
18水	◎ごはん ＊わくわくハンバーグ ＊人参グラッセ ＊じゃがいもとハムの洋風さんぴら ＊フロッキーのおかか和え ＊みかん	エネルギー 292kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.2g 炭水化物 52.1g 塩分 0.7g	牛肉・豚肉・豆腐・鶏肉・ かつおぶし	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・フロッキー・トマト・ いんげん・人参・ピーマン・ フロッキー・みかん	
19木	☆青菜ごはん ＊厚揚げのジャージャー炒め ＊きゅうりの酢しょうゆ和え ＊ぶどうゼリー ＊三色寒天	エネルギー 291kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.8g 炭水化物 50.4g 塩分 1.2g	厚揚げ・豚肉・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・油	ねぎ・椎茸・白菜・青菜・ きゅうり・人参・ぶどう果汁	
20金	◎ごはん ＊サバの竜田揚げ ＊冬瓜のどぼろ煮 ＊水菜のおろし和え ＊パイ	エネルギー 362kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.8g 炭水化物 53.0g 塩分 0.8g	サバ・鶏肉・寒天	米・小麦粉・片栗粉・ 砂糖・油	冬瓜・水菜・コーン・大根	
24火	◎ごはん ＊ミートボールBBQソース ＊キャベツのスーフ煮 ＊いんげんのツナマヨサラダ ＊ごぼうのコンソメ煮 ＊白桃	エネルギー 306kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.5g 炭水化物 51.7g 塩分 1.2g	鶏肉・豚肉・ツナ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・キャベツ・人参・ いんげん・トマト・ パイナップル	
25水	☆コッペパン ＊鶏肉のバセリバター焼き ＊ポイルアスパラ ＊スパゲティサラダ ＊ごぼうのコンソメ煮 ＊白桃 ☆バンデー☆	エネルギー 314kcal たんぱく質 11.2g 脂質 12.4g 炭水化物 38.8g 塩分 1.3g	鶏肉・乳製品	パン・スパゲティ・小麦粉・ 砂糖・マーガリン・ ノンエッグマヨネーズ・油	アスパラガス・パセリ・ 人参・きゅうり・コーン・ 牛蒡・白桃	
26木	◎ごはん ＊サワラのカレーソースかけ ＊スタッフエンドウポイル ＊フライドポテト ＊キャベツとウインナーのソテー ＊洋なし	エネルギー 339kcal たんぱく質 11.0g 脂質 7.8g 炭水化物 52.7g 塩分 0.8g	サワラ・豚肉・鶏肉	米・でん粉・砂糖・ じゃがいも・油	スナップエンドウ・玉ねぎ・ トマト・キャベツ・洋なし	
27金	◎ごはん ＊豚肉と千層油のケチャップ炒め ＊根菜のオイスター風味 ＊きゅうりの中華和え ＊みかんゼリー	エネルギー 298kcal たんぱく質 11.4g 脂質 4.6g 炭水化物 50.1g 塩分 1.2g	豚肉・鶏肉	米・砂糖・ゴマ油・油	チンゲン菜・コーン・トマト・ 大根・人参・きゅうり・ みかん果汁	
30月	◎ごはん ＊タルタルまぐろカツ ＊ウインナー ＊かぶのスーフ煮 ＊アスパラサラダ ＊黄桃	エネルギー 303kcal たんぱく質 7.2g 脂質 6.2g 炭水化物 52.7g 塩分 0.9g	マグロ・卵・豚肉	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・油	かぶ・人参・コーン・ アスパラガス・玉ねぎ・ ビュッス・黄桃	

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。



表示の説明 小麦 卵 乳 カニ エビ  
 ☆そば・落花生・くるみは使用していません

