

令和6年10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
1	火	◎ごはん *チキンカツオーラ *コールスロー *スウィーニのカレー/ソテー	*洋炒し エネルギー 297kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.1g 炭水化物 50.2g 塩分 0.6g	鶏肉・卵	米・砂糖・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり・コーン・人参・マッシュルーム・スウィーニ・洋なし	
2	水	◎ごはん *豚肉のしゃりアヒン炒め *ほうれん草とアサリのスープ煮 *ケチャップポテト	*みかん エネルギー 298kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.8g 炭水化物 53.4g 塩分 0.7g	豚肉・アサリ	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・トマト・ほうれん草・みかん	
3	木	◎ごはん *親子煮 *ツナとひじきの和え物 *白桃	エネルギー 327kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.1g 炭水化物 47.5g 塩分 1.2g	鶏肉・卵・ツナ・ひじき	米・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・人参・白桃	
4	金	◎ごはん *赤魚の西京焼き *ちくわのゴマ酢和え *紅白かき揚げ	*小松菜のおひたし *黄桃 エネルギー 261kcal たんぱく質 11.1g 脂質 1.9g 炭水化物 47.2g 塩分 1.0g	赤魚・かまぼこ・卵・ちくわ・かつおぶし	米・砂糖・ゴマ・油	人参・椎茸・小松菜・黄桃	
7	月	☆ウインナーピラフ *グラタンコロケ *しもつかれ *ほうれん草のソテー	*みかん エネルギー 331kcal たんぱく質 9.3g 脂質 7.7g 炭水化物 53.1g 塩分 1.6g	豚肉・鶏肉・チーズ・乳製品・サケ・大豆・おから・油揚げ	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・大根・人参・ほうれん草・コーン・みかん	
8	火	◎ごはん *ぎょうざの中華あんかけ *里芋サラダ *りんご	エネルギー 321kcal たんぱく質 8.2g 脂質 8.6g 炭水化物 50.4g 塩分 0.7g	鶏肉・ツナ・豆腐	米・小麦粉・片栗粉・パン粉・砂糖・里芋・ゴマ油・ノンエッグマヨネーズ・油	白菜・椎茸・人参・キャベツ・玉ねぎ・にら・コーン・りんご	
9	水	◎ごはん *サゴシのバセリバター焼き *小松菜のケチャップソテー *れんごんのマヨサラダ	*バイン エネルギー 331kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.8g 炭水化物 47.4g 塩分 1.2g	サゴシ・豚肉・鶏肉・乳製品	米・砂糖・パン粉・ノンエッグマヨネーズ・油	バセリ・小松菜・トマト・蓮根・コーン・バイナップル	
10	木	◎ごはん *鶏肉の照焼き *高野豆腐と人参の煮物 *いんげんとツナのおろし和え	*かぼちゃの天ぷら *ぶどうゼリー エネルギー 356kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.2g 炭水化物 53.4g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ・高野豆腐	米・小麦粉・砂糖・油	南瓜・いんげん・大根・人参・ぶどう果汁	
11	金	◎ごはん *すき焼き風煮 *さつまいものゴマがらめ *白桃	エネルギー 308kcal たんぱく質 8.3g 脂質 4.9g 炭水化物 55.9g 塩分 0.5g	豚肉・豆腐	米・砂糖・さつまいも・ゴマ・ゴマ油	白菜・白滝・人参・椎茸・レモン果汁・白桃	
15	火	◎ごはん *エビ子/リ *ほうれん草のゴマ油和え *みかんゼリー	エネルギー 309kcal たんぱく質 6.4g 脂質 6.6g 炭水化物 54.0g 塩分 0.8g	エビ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油	コーン・なす・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・みかん果汁	
16	水	☆コッペパン *タラのソテーマトソースかけ *バセリスバケティ *キャベツのコン/マ/ソテー	*スナッパエンドウポイル *洋炒し ☆バンデー☆ エネルギー 256kcal たんぱく質 11.5g 脂質 4.3g 炭水化物 41.7g 塩分 1.3g	タラ	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	トマト・スナッパエンドウ・バセリ・キャベツ・人参・洋なし	
17	木	◎ごはん *照焼きハンバーグ *切干ナポリタン *フロッコリーポイル	*れんごんの和風サラダ *バイン エネルギー 348kcal たんぱく質 8.9g 脂質 7.7g 炭水化物 59.4g 塩分 1.2g	鶏肉	米・小麦粉・パン粉・砂糖・片栗粉・油	玉ねぎ・ブロッコリー・大根・ピーマン・人参・トマト・蓮根・コーン・パンナップル	
18	金	☆深川めし *オムレツ *チキンナゲット *アスパラセラムの和風ソテー	*キャベツの甘酢和え *カクテルゼリー エネルギー 345kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.9g 炭水化物 55.7g 塩分 2.0g	アサリ・鶏肉・豚肉・豆乳	米・小麦粉・砂糖・油	アスパラガス・トマト・キャベツ・人参・牛蒡・もも果汁・ぶどう果汁・りんご果汁	
21	月	◎ごはん *鶏肉入りキャベツケ *エビフライ *フロッコリーのしょうゆフレンド和え	*うずら豆 *黄桃 エネルギー 315kcal たんぱく質 9.4g 脂質 3.3g 炭水化物 59.9g 塩分 1.1g	鶏肉・エビ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・油	人参・にら・玉ねぎ・うずら豆・ブロッコリー・黄桃	
22	火	◎ごはん *豆腐ハンバーグ *もやしとひき肉のソテー *ひじきのイタリアンサラダ	*フロッコリーポイル *洋炒し エネルギー 291kcal たんぱく質 8.2g 脂質 6.9g 炭水化物 47.6g 塩分 0.9g	豆腐・魚肉・卵・ひじき・おから・豚肉	米・砂糖・油	人参・玉ねぎ・蓮根・枝豆・トマト・ブロッコリー・もやし・キャベツ・洋なし	
23	水	◎ごはん *鶏肉とポテトのナポリタンソース *いんげんとときのこのマリネ *りんご	エネルギー 322kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.1g 炭水化物 53.1g 塩分 0.7g	鶏肉	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・いんげん・マッシュルーム・りんご	
24	木	◎ごはん *豚肉のしょうが炒め *ちくわのカレー揚げ *チンゲン菜のゴマ和え	*白桃 エネルギー 324kcal たんぱく質 12.5g 脂質 6.1g 炭水化物 52.2g 塩分 1.1g	豚肉・ちくわ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油	玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン・白桃	
25	金	◎ごはん *サバの竜田揚げ *南瓜と人参の甘辛煮 *キャベツのおひたし	*マンゴープリン エネルギー 354kcal たんぱく質 10.6g 脂質 8.6g 炭水化物 56.2g 塩分 0.8g	サバ・かつおぶし・乳製品	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	南瓜・人参・キャベツ・マンゴー	
28	月	◎ごはん *鶏肉のから揚げ *ごぼうソテー *コーンポール	*イカと里芋の煮物 *みかん エネルギー 329kcal たんぱく質 10.2g 脂質 7.0g 炭水化物 53.7g 塩分 0.9g	鶏肉・魚肉・イカ	米・小麦粉・砂糖・里芋・油	牛蒡・コーン・人参・みかん	
29	火	◎ごはん *わくわくハンバーグ *アスパラのおかか和え *厚焼玉子	*マカロニサラダ *バイン エネルギー 294kcal たんぱく質 8.8g 脂質 7.0g 炭水化物 59.9g 塩分 0.6g	牛肉・豚肉・卵・豆腐・かつおぶし	米・マカロニ・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	アスパラガス・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・トマト・いんげん・きゅうり・パンナップル	
30	水	◎ごはん *タラのゴママヨ焼き *人参シシリ *ほうれん草のおひたし	*洋炒し エネルギー 267kcal たんぱく質 10.6g 脂質 3.9g 炭水化物 45.2g 塩分 0.6g	タラ・ツナ・かつおぶし	米・砂糖・ゴマ・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・ほうれん草・洋なし	
31	木	◎ごはん *南瓜ポトフ *秋野菜のマリネ	エネルギー 296kcal たんぱく質 6.8g 脂質 5.8g 炭水化物 52.7g 塩分 0.7g	鶏肉	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	南瓜・玉ねぎ・いんげん・人参・なす・椎茸・平菇・マッシュルーム・りんご	

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召し上がりください。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上がりください。

*お食事の際には、圍縁様に向け、よく噛んでお召し上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

