



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 金	◎ごはん *お好み焼き *いんげんとツナのクリーム煮 *コーンボール *にんじんのゴマ和え *みかん	エネルギー 299kcal たんぱく質 8.6g 脂質 5.9g 炭水化物 53.5g 塩分 0.7g	卵・魚肉・ツナ	米・小麦粉・でん粉・砂糖・ゴマ・油	キャベツ・ねぎ・コーン・いんげん・人参・みかん	
5 火	◎ごはん *ハムカツ *小松菜のスーフ煮 *ポテトサラダ *洋なし	エネルギー 352kcal たんぱく質 6.8g 脂質 10.5g 炭水化物 55.3g 塩分 0.8g	鶏肉・豚肉	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	小松菜・きゅうり・人参・洋なし	
6 水	☆コッペパン *わくわくハンバーグ *タコさんウインナー *和風スパゲティ ☆パンデー *キャベツのゴマしょうゆサラダ *みかんゼリー	エネルギー 297kcal たんぱく質 11.4g 脂質 9.0g 炭水化物 42.2g 塩分 1.6g	豆腐・豚肉・牛肉・鶏肉・ツナ	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・ゴマ・マーガリン・油	玉ねぎ・ブロッコリー・いんげん・人参・トマト・キャベツ・みかん果汁	
7 木	◎ごはん *赤魚の西京焼き *さつまいもの天ぷら *大豆とひじきの煮物 *いんげんのおかかポン酢和え *黄柑	エネルギー 301kcal たんぱく質 11.1g 脂質 3.8g 炭水化物 54.4g 塩分 1.0g	赤魚・大豆・ひじき・かつおぶし	米・小麦粉・砂糖・さつまいも・油	椎茸・いんげん・人参・ゆず果汁・黄柑	
8 金	◎ごはん *三色色ぼろ炒め *ごぼうとハムのソテー *ブロッコリーのカレーマヨサラダ *パイ	エネルギー 359kcal たんぱく質 12.3g 脂質 11.0g 炭水化物 48.8g 塩分 1.0g	豚肉・卵・鶏肉	米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	グリーンピース・牛蒡・ブロッコリー・パイナップル	
11 月	◎ごはん *鶏肉のから揚げ *野菜かきほご *しらたきのきんぴら *チンゲン菜のおかか和え *りんご	エネルギー 291kcal たんぱく質 8.0g 脂質 6.6g 炭水化物 48.3g 塩分 0.8g	鶏肉・かまぼこ・かつおぶし	米・小麦粉・砂糖・油	ほうれん草・人参・白滝・いんげん・チンゲン菜・りんご	
12 火	◎ごはん *豚肉のねぎ塩炒め *春巻き *チョレギサラダ *マンゴープリン	エネルギー 299kcal たんぱく質 10.5g 脂質 6.1g 炭水化物 48.3g 塩分 0.8g	豚肉・海苔・乳製品	米・小麦粉・砂糖・春雨・ゴマ油・油	ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・玉ねぎ・菊・きゅうり・マンゴー	
13 水	◎ごはん *シューマンポテト *コキールフライ *イタリアンサラダ *パイ	エネルギー 297kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.0g 炭水化物 54.3g 塩分 0.8g	鶏肉・豚肉・魚肉・卵	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・コーン・人参・パイナップル	
14 木	◎ごはん *豆腐とホタテの中華あんかけ *ピーマンのきんぴら *洋なし *豆蔵とホタテの中華あんかけ *ピーマンのきんぴら *洋なし	エネルギー 255kcal たんぱく質 9.0g 脂質 2.6g 炭水化物 46.8g 塩分 0.8g	豆腐・ホタテ	米・片栗粉・砂糖・油	木耳・人参・椎茸・白菜・ピーマン・洋なし	
15 金	☆鶏肉と青豆の炊きこみごはん *おでん風煮 *ミニイカフライ *白柑 *大根のオイスター煮 *カクテルゼリー	エネルギー 330kcal たんぱく質 12.6g 脂質 6.4g 炭水化物 52.2g 塩分 2.3g	鶏肉・ちくわ・卵・さつまいも・イカ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	大根・スナップエンドウ・グリーンピース・白柑	
18 月	◎ごはん *サイコロステーキ *チーズ *焼きピーマン *大根のオイスター煮 *カクテルゼリー	エネルギー 359kcal たんぱく質 8.0g 脂質 13.9g 炭水化物 49.2g 塩分 1.2g	鶏肉・牛肉・チーズ・豆乳	米・ビーフン・砂糖・油	ピーマン・チンゲン菜・大根・もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁	
19 火	◎ごはん *ボーグチャップ *キャベツのコンソメ煮 *れんごんのマヨサラダ *黄柑	エネルギー 317kcal たんぱく質 10.4g 脂質 6.6g 炭水化物 51.5g 塩分 0.8g	豚肉	米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・蓮根・人参・パセリ・黄柑	
20 水	☆パンフキンパン *鶏肉とマカロニのカレークリーム煮 *エビのフリッター *ブロッコリーポイル *いんげんと人参のグラッセ *みかん ☆パンデー	エネルギー 300kcal たんぱく質 7.5g 脂質 7.2g 炭水化物 39.9g 塩分 1.2g	鶏肉・エビ	パン・マカロニ・小麦粉・砂糖・でん粉・マーガリン・油	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・いんげん・人参・南瓜・みかん	
21 木	◎ごはん *サバの竜田揚げ *水菜と油揚げの和え物 *里芋の白煮 *青のりポテト *りんご	エネルギー 355kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.2g 炭水化物 51.1g 塩分 0.8g	サバ・油揚げ	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・里芋・油	水菜・人参・洋なし	
22 金	◎ごはん *ツナじゃが *ブロッコリーのおひたし *ちくわのしどマヨ和え *ぶどうゼリー	エネルギー 302kcal たんぱく質 8.9g 脂質 5.9g 炭水化物 52.3g 塩分 0.8g	ツナ・ちくわ	米・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・白滝・ブロッコリー・コーン・しそ・ぶどう果汁	
25 月	◎ごはん *みぞ味つくね *フライドスイートポテト *小松菜のソテー *ツナとコーンのマリネ *パイ	エネルギー 327kcal たんぱく質 9.3g 脂質 6.2g 炭水化物 56.6g 塩分 0.9g	鶏肉・卵・ツナ	米・パン粉・砂糖・さつまいも・油	玉ねぎ・人参・菊・牛蒡・ねぎ・小松菜・コーン・パイナップル	
26 火	☆炊きこみいなり *さつまいも揚げ *しょうまい *南瓜のそぼろ煮 *ひじき・油揚げ・さつまいも・鶏肉・魚肉・豆腐・かつおぶし・青のり	エネルギー 364kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.5g 炭水化物 58.1g 塩分 1.7g	ひじき・油揚げ・さつまいも・鶏肉・魚肉・豆腐・かつおぶし・青のり	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	人参・玉ねぎ・南瓜・ねぎ・いんげん・白菜・黄柑	
27 水	◎ごはん *ハンバーグテミノソース *人参グラッセ *ほうれん草とコーンのソテー *青のりポテト *りんご	エネルギー 307kcal たんぱく質 7.7g 脂質 5.5g 炭水化物 54.8g 塩分 0.7g	鶏肉・青のり	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・トマト・人参・ほうれん草・コーン・りんご	
28 木	◎ごはん *豚カツ煮 *ちくわときゅうりの甘酢和え *白柑 *豚肉・卵・ちくわ	エネルギー 307kcal たんぱく質 8.8g 脂質 6.5g 炭水化物 50.7g 塩分 1.1g	豚肉・卵・ちくわ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・白柑	
29 金	◎ごはん *赤魚の中華風 *もやし炒め *さつまいものゴマからめ *みかん	エネルギー 289kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.6g 炭水化物 52.1g 塩分 0.7g	赤魚	米・砂糖・さつまいも・ゴマ・ゴマ油・油	ねぎ・ピーマン・もやし・レモン果汁・みかん	

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、園児様に向け、よく噛んでお召し上がりいただけますよう、お声がけのほどよろしくお願いいたします。



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

