

令和7年 1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
6月	◎ごはん * オーンシェンディックフライ * かぶと人参のさっぱり煮 * さんどんサラダ * 洋なし	エネルギー 310kcal たんぱく質 5.9g 脂質 5.9g 炭水化物 55.8g 塩分 1.0g	魚肉・卵・カニカマ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・さつまいも・ノンエッグマヨネーズ・油	かぶ・人参・うずら豆・洋なし	
7火	☆ちらし寿司 * 豆腐ハンバーグ * 白菜とホタテのスーフ煮 * ハム玉子サラダ * フロッキーポイル * りんご	エネルギー 342kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.0g 炭水化物 51.7g 塩分 2.0g	豆腐・卵・魚肉・ひじき・ホタテ・豚肉・鶏肉・油揚げ・おから	米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・筍・蓮根・干瓢・椎茸・玉ねぎ・枝豆・白菜・フロッキー・グリーンピース・りんご	
8水	◎ごはん * サゴシンのパセリバター焼き * 小松菜のケチャップソテー * コーンとカニカマの和え物 * バイン	エネルギー 311kcal たんぱく質 11.0g 脂質 7.0g 炭水化物 48.3g 塩分 1.0g	サゴシン・豚肉・鶏肉・カニカマ・卵・乳製品	米・砂糖・油	小松菜・トマト・パセリ・コーン・バインアップル	
9木	◎ごはん * 鶏肉の治郎煮 * かぼちゃの天ぷら * いんげんのみぞれ和え * ぶどうゼリー	エネルギー 328kcal たんぱく質 9.3g 脂質 8.9g 炭水化物 52.1g 塩分 0.6g	鶏肉・かつおぶし	米・小麦粉・砂糖・油	人参・牛蒡・南瓜・いんげん・大根・ぶどう果汁	
10金	◎ごはん * すき焼き風煮 * 青のりポテト * 白椎 * 豚肉・豆腐・青のり	エネルギー 300kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.4g 炭水化物 52.5g 塩分 0.6g	豚肉・豆腐・青のり	米・砂糖・じゃがいも・油	白菜・白滝・人参・椎茸・白桃	
14火	◎ごはん * エビチリ * ほうれん草のゴマ油和え * みかんゼリー * エビ	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・油	コーン・なす・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・みかん果汁	
15水	☆コッペパン * タラのシチューソース * パセリスバゲティ * スナッフエンドウポイル * タラ * キャベツのコンソメソテー * 洋なし	エネルギー 265kcal たんぱく質 11.6g 脂質 5.0g 炭水化物 42.4g 塩分 1.4g	タラ	パン・スバゲティ・小麦粉・砂糖・でん粉・マーガリン・油	コーン・ピーマン・パセリ・スナッフエンドウ・人参・キャベツ・洋なし	
16木	◎ごはん * 豚肉のしょうが炒め * ちくわの磯辺揚げ * チンゲン菜のゴマ和え * 白椎	エネルギー 325kcal たんぱく質 12.6g 脂質 6.1g 炭水化物 52.3g 塩分 1.1g	豚肉・ちくわ・青のり	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン・白桃	
17金	◎ごはん * ダンドリーチキン風 * 大根とウインナーのスーフ煮 * お花さつま * アスパラのフレンチサラダ * みかん	エネルギー 313kcal たんぱく質 11.2g 脂質 7.1g 炭水化物 48.5g 塩分 0.8g	鶏肉・さつまあげ・卵・豚肉	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	大根・アスパラガス・コーン・みかん	
20月	◎ごはん * 五日春雨 * エビフライ * フロッキーのタルタルソース * うずら豆 * 黄桃	エネルギー 317kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.0g 炭水化物 59.1g 塩分 1.0g	鶏肉・エビ・豆乳	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・油	人参・にら・木豆・うずら豆・フロッキー・玉ねぎ・ビクルス・黄桃	
21火	☆キャロットパン * キンオレンジソテー * マカロニのコーンクリーム煮 * 人参グラッセ * ひじきとキャベツのサラダ * 洋なし	エネルギー 303kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.4g 炭水化物 43.1g 塩分 1.5g	鶏肉・ひじき	パン・マカロニ・小麦粉・でん粉・砂糖・マーガリン・油	人参・コーン・キャベツ・夏みかん・オレンジ・みかん・洋なし	
22水	☆おかごごはん * 冬野菜ポトフ * 白菜とハムのソテー * りんご * おかご	エネルギー 310kcal たんぱく質 7.7g 脂質 5.9g 炭水化物 54.6g 塩分 1.1g	かつおぶし・鶏肉・豚肉	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・蓮根・人参・白菜・りんご	
23木	◎ごはん * サバの奄田揚げ * 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 8.9g 炭水化物 58.2g 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	
24金	◎ごはん * 照焼きハンバーグ * フライドポテト * 切干ナポリタン * りんご * バイン	エネルギー 327kcal たんぱく質 7.3g 脂質 7.1g 炭水化物 56.6g 塩分 0.9g	豆腐・豚肉・牛肉	米・片栗粉・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・フロッキー・いんげん・人参・大根・ピーマン・トマト・蓮根・バインアップル	
27月	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * コーンボール * さんびらごぼろ * いんげんとイカの和え物 * みかん	エネルギー 329kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.5g 炭水化物 52.3g 塩分 0.9g	鶏肉・魚肉・イカ	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油・油	コーン・牛蒡・人参・いんげん・みかん	
28火	◎ごはん * つみれと大根のみぞ煮 * 野菜かまぼこ * チンゲン菜とひじきの炒め煮 * カクテルゼリー	エネルギー 291kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.9g 炭水化物 51.3g 塩分 1.3g	イワシ・タラ・かまぼこ・ひじき・油揚げ・豆乳	米・砂糖・里芋・油	人参・ほうれん草・大根・チンゲン菜・ぶどう果汁・りんご果汁・もも果汁	
29水	◎ごはん * キンカチャータラ * コールスロー * フライドポテトサラダ * 洋なし	エネルギー 335kcal たんぱく質 9.7g 脂質 8.6g 炭水化物 52.5g 塩分 0.7g	鶏肉・卵・ツナ	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・キャベツ・きゅうり・コーン・洋なし	
30木	◎ごはん * タラのネミソースかけ * ほうれん草ソテー * コーンサラダ * 白椎	エネルギー 301kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.8g 炭水化物 49.2g 塩分 1.0g	タラ・鶏肉・豚肉	米・でん粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・コーン・トマト・人参・白桃	
31金	☆深川めし * オムツツ * キンナゲット * アスパラとハムの和風ソテー * キャベツの甘酢和え * りんご	エネルギー 340kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.9g 炭水化物 54.2g 塩分 2.0g	アサリ・卵・鶏肉・豚肉	米・小麦粉・砂糖・油	アスパラガス・人参・キャベツ・牛蒡・トマト・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、園児様に向け、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

