



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
3月	◎ごはん * つみれのトマトソース * かまぼこ * ほうれん草のゴマきなご和え * 豆乳ゼリー	エネルギー 320kcal たんぱく質 9.9g 脂質 5.9g 炭水化物 53.5g 塩分 1.2g	イワシ・タラ・大豆・かまぼこ きなこ・豆乳	米・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・人参・トマト グリーンピース・ほうれん草	
4火	☆バンキバン * ハムカツ * 小松菜のスーフ煮 * ポテトサラダ * 洋なし * バンデー☆	エネルギー 318kcal たんぱく質 3.2g 脂質 9.9g 炭水化物 42.9g 塩分 1.4g	鶏肉・豚肉	パン・小麦粉・パン粉・ 砂糖・じゃがいも・マーガリン・ ノンエッグマヨネーズ・油	南瓜・小松菜・きゅうり・ 人参・洋なし	
5水	◎ごはん * わくわくハンバーグ * タコさんウインナー * マカロニチーズ * 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 325kcal たんぱく質 10.2g 脂質 7.5g 炭水化物 52.4g 塩分 1.1g	牛肉・豚肉・鶏肉・ チーズ・ツナ・豆腐	米・マカロニ・小麦粉・ 砂糖・でん粉・ゴマ・油	玉ねぎ・ブロッコリー・いんげん・ 人参・トマト・カリフラワー・ キャベツ・みかん果汁	
6木	◎ごはん * 三色どぼろ炒め * ハムと人参のハーブソテー * フロッキーのカレーマヨサラダ * パイン	エネルギー 355kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.0g 炭水化物 47.9g 塩分 1.1g	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・人参・ ブロッコリー・パインアップル	
7金	◎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 * いんげんのみぞれボン酢和え * 黄桃	エネルギー 301kcal たんぱく質 10.9g 脂質 3.8g 炭水化物 54.6g 塩分 1.0g	赤魚・大豆・ひじき	米・小麦粉・砂糖・ さつまいも・油	椎茸・いんげん・人参・ 大根・黄桃	
10月	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * 野菜かまぼこ * しらすのきんぴら * チンゲン菜のおひたし * 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	人参・ほうれん草・白滝・ いんげん・チンゲン菜・りんご	
12水	◎ごはん * ジューマンポテト * コキールフライ * 白菜のスーフ煮 * パイン	エネルギー 316kcal たんぱく質 6.4g 脂質 6.9g 炭水化物 55.1g 塩分 1.0g	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・ 白菜・コーン・ パインアップル	
13木	☆ツナとひじきの炊きこみごはん * おでん風煮 * ミニカフライ * 白桃 * いんげんと人参のグラッセ	エネルギー 333kcal たんぱく質 12.4g 脂質 5.7g 炭水化物 58.8g 塩分 2.0g	ツナ・ひじき・さつまあげ・ イカ・ちくわ・卵	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・油	人参・大根・ カリッコーリー・白桃	
14金	◎ごはん * サイコロステーキ * チーズ * ビーフンのケチャップソテー * かまぼこサラダ * いちごカステラ	エネルギー 399kcal たんぱく質 9.4g 脂質 15.8g 炭水化物 52.8g 塩分 1.2g	鶏肉・牛肉・チーズ・ かまぼこ・卵・乳製品	米・ビーフン・小麦粉・ 砂糖・油	ピーマン・チンゲン菜・ トマト・コーン・いちご果汁	
17月	◎ごはん * 豆腐とホタテの塩あんかけ * おさかなナゲット * 洋なし * 黄桃	エネルギー 330kcal たんぱく質 11.6g 脂質 7.8g 炭水化物 51.7g 塩分 1.2g	豆腐・ホタテ・魚肉	米・小麦粉・片栗粉・ 砂糖・ゴマ油・油	白菜・木耳・人参・玉ねぎ・ 椎茸・トマト・洋なし	
18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 * 黄桃	エネルギー 317kcal たんぱく質 10.4g 脂質 6.6g 炭水化物 51.4g 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・黄桃	
19水	◎ごはん * 鶏肉とマカロニのトマトクリーム煮 * エビマヨ * フロッキーポイル * いんげんと人参のグラッセ * みかん	エネルギー 339kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.8g 炭水化物 51.4g 塩分 0.6g	鶏肉・エビ	米・マカロニ・小麦粉・ 砂糖・でん粉・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・ いんげん・人参・みかん	
20木	◎ごはん * サバの竜田揚げ * 水菜の煮びたし * 里芋の青のりまぶし * りんご	エネルギー 374kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.2g 炭水化物 55.3g 塩分 0.7g	サバ・油揚げ・青のり	米・小麦粉・片栗粉・ 砂糖・里芋・油	水菜・人参・りんご	
21金	◎ごはん * 肉じゃが * フロッキーの和風和え * 春雨サラダ * ぶどうゼリー	エネルギー 303kcal たんぱく質 10.7g 脂質 5.3g 炭水化物 51.6g 塩分 1.0g	豚肉・鶏肉	米・砂糖・春雨・ じゃがいも・ゴマ・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・白滝・ブロッコリー・ 人参・ぶどう果汁	
25火	◎ごはん * 豚カツ煮 * さつまいもときゅうりの和え物 * 白桃 * 豚肉・卵・さつまあげ	エネルギー 307kcal たんぱく質 8.7g 脂質 6.5g 炭水化物 50.8g 塩分 1.1g	豚肉・卵・さつまあげ	米・小麦粉・パン粉・ 砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・ きゅうり・白桃	
26水	◎ごはん * ハンバーグテミスソース * マカロニナポリタン * 青のりポテト * ほうれん草のソテー * りんご	エネルギー 348kcal たんぱく質 8.1g 脂質 8.1g 炭水化物 58.3g 塩分 0.8g	鶏肉・青のり	米・マカロニ・小麦粉・ パン粉・砂糖・ じゃがいも・油	玉ねぎ・コーン・ピーマン・ グリーンピース・トマト・ ほうれん草・りんご	
27木	☆きつねごはん * さつまいも揚げ * しゅうまい * じゃがいものどぼろ煮 * 白菜のおかかマヨ和え * 黄桃 * バンデー☆	エネルギー 367kcal たんぱく質 10.5g 脂質 9.8g 炭水化物 56.7g 塩分 1.6g	さつまあげ・油揚げ・ 鶏肉・豆腐・魚肉・ 青のり・かつおぶし	米・小麦粉・片栗粉・ 砂糖・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・いんげん・白菜・ 人参・ねぎ・黄桃	
28金	☆コッペパン * タラのバターしょうゆ焼き * 具だくさんキャベツソテー * れんごんのゴマドレサラダ * マンゴープリン * キャベツ・人参・蓮根・ マンゴー	エネルギー 279kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.8g 炭水化物 35.0g 塩分 1.5g	タラ・豚肉・鶏肉・ 卵・乳製品	パン・マカロニ・小麦粉・ 砂糖・ゴマ・ マーガリン・油	キャベツ・人参・蓮根・ マンゴー	

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

