



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 *豆乳ゼリー *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	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	☆パンキンパン *ハムカツ *小松菜のスーフ煮 *ポテトサラダ ☆パンデー☆ *洋なし	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 *キャベツのゴマしょうゆサラダ *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 *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 *パイ *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	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・パイナップル	 
7金	◎ごはん *いんげんのみぞれボン酢和え *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 *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 *チンゲン菜のおひたし *鶏肉のから揚げ *野菜かまぼこ *しらたきのきんぴら *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 *パイ *ジューマンポテト *コキールフライ *白菜のスーフ煮	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・パイナップル	 
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	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・白桃	 
14金	◎ごはん *かまぼこサラダ *サイコロステーキ *チーズ *ビーフンのケチャップソテー *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	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 *黄桃 *ポークチャップ *キャベツのコンソメ煮 *れんごんのマヨサラダ	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・ハセリ・黄桃	
19水	◎ごはん *いんげんとうんせいのグラッセ *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 *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 *りんご *サバの竜田揚げ *水菜の煮びたし *里芋の青のりまぶし	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 *ぶどうゼリー *肉じゃが *フロッキーの和風和え *春雨サラダ *豚肉・鶏肉	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 *さつま揚げ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 *ほうれん草のソテー *ハンバーグテミス *マカロニナポリタン *青のりポテト *鶏肉・青のり	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 *さつま揚げ揚げ *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 ☆パンデー☆	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 *貝だくさんキャベツソテー *れんごんのゴマだしサラダ *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

