

令和7年3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 |
|-----|---|--|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------|
| 3月 | ☆ちらし寿司 *花がんもの銀あんかけ *エビカツ *葉の花とアサリの和え物 *黄桃 | エネルギー 326kcal たんぱく質 9.3g 脂質 7.0g 炭水化物 55.3g 塩分 1.7g | がんとどき・エビ・イカ・豆乳・卵・油揚げ・アサリ | 米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・油 | 玉ねぎ・人参・筍・蓮根・干瓢・椎茸・大根・花の葉・黄桃 | |
| 4火 | ◎ごはん *フェイジョア *オムレツ *キャベツの和え物 *みかん | エネルギー 293kcal たんぱく質 10.9g 脂質 6.2g 炭水化物 46.6g 塩分 0.7g | 豚肉・鶏肉・牛肉・大豆・卵・ツナ | 米・片栗粉・砂糖・油 | 玉ねぎ・トマト・キャベツ・みかん | |
| 5水 | ◎ごはん *サワラの和風焼き *ウインナーと南瓜のクリーム煮 *もやしとネギのソテー *りんご | エネルギー 301kcal たんぱく質 10.6g 脂質 8.1g 炭水化物 48.7g 塩分 0.8g | サワラ・豚肉・鶏肉・かつおぶし | 米・でん粉・砂糖・油 | 南瓜・人参・もやし・ねぎ・玉ねぎ・りんご | |
| 6木 | ◎ごはん *鶏肉の照焼き *カレーポテトソテー *チーズ *切干し大根の和風サラダ *みかんゼリー | エネルギー 325kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.1g 炭水化物 50.0g 塩分 1.0g | 鶏肉・豚肉・チーズ | 米・砂糖・じゃがいも・油 | 玉ねぎ・大根・ほうれん草・みかん果汁 | |
| 7金 | ◎ごはん *ホイコーロー *揚げそば *小松菜の錦糸和え *白桃 | エネルギー 320kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.2g 炭水化物 47.7g 塩分 0.8g | 豚肉・卵・鶏肉 | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・ゴマ油・油 | キャベツ・人参・玉ねぎ・ニラ・小松菜・白桃 | |
| 10月 | ◎ごはん *鶏肉のから揚げ *ごまツナ和え *野菜かまぼこ *南瓜のアグロドルチェ *洋なし | エネルギー 318kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.8g 炭水化物 50.8g 塩分 0.7g | 鶏肉・かまぼこ・ツナ | 米・小麦粉・砂糖・油 | 人参・ほうれん草・小松菜・南瓜・玉ねぎ・洋なし | |
| 11火 | ◎ごはん *豚肉の玉子とし煮 *ほうれん草とひじきの和え物 *カクテルゼリー | エネルギー 318kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.3g 炭水化物 49.6g 塩分 1.1g | 豚肉・卵・ひじき・豆乳 | 米・砂糖 | 玉ねぎ・グリーンピース・人参・ほうれん草・もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁 | |
| 12水 | ☆コッペパン *ミートボールのクリームソースかけ *揚げじゃが *チキンサラダ ☆パンデー☆ *りんご | エネルギー 300kcal たんぱく質 8.9g 脂質 11.2g 炭水化物 40.8g 塩分 1.4g | 鶏肉 | パン・小麦粉・パン粉・でん粉・砂糖・マーガリン・じゃがいも・油 | 玉ねぎ・コーン・人参・パセリ・きゅうり・りんご | |
| 13木 | ◎ごはん *赤魚の韓国風焼き *照焼きミートボール *ニラともやしのナムル *大豆と人参のカレーマヨ和え *黄桃 | エネルギー 317kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.4g 炭水化物 48.3g 塩分 1.0g | 赤魚・鶏肉・大豆 | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・ゴマ油・ノンエッグマヨネーズ・油 | 玉ねぎ・トマト・もやし・にら・人参・黄桃 | |
| 14金 | ◎ごはん *しんじょう煮 *チンゲン菜とひき肉のオイスター炒め *タコさんウインナー *フライドスイートポテト *パイ | エネルギー 338kcal たんぱく質 8.6g 脂質 10.1g 炭水化物 51.7g 塩分 0.8g | 豆腐・魚肉・豆乳・ひじき・豚肉・鶏肉 | 米・砂糖・さつまいも・油 | チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ほうれん草・蓮根・パイナップル | |
| 17月 | ◎ごはん *コーンクリームコロッケ *鶏肉の八幡巻き *人参しいしり *白菜の洋風煮 *りんご | エネルギー 322kcal たんぱく質 8.4g 脂質 7.1g 炭水化物 54.3g 塩分 1.0g | 鶏肉・ツナ・豚肉・乳製品 | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・油 | コーン・玉ねぎ・人参・いんげん・牛蒡・白菜・りんご | |
| 18火 | ◎ごはん *サゴシのから揚げ *冬瓜のどぼろ煮 *水菜のおろし和え *三色寒天 | エネルギー 341kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.7g 炭水化物 52.9g 塩分 0.8g | サゴシ・鶏肉・寒天 | 米・小麦粉・片栗粉・砂糖・油 | 冬瓜・水菜・コーン・大根 | |
| 19水 | ◎ごはん *わくわくハンバーグ *南瓜の旨煮 *れんこんとハムの洋風きんぴら *フロッキーのおかか和え *みかん | エネルギー 296kcal たんぱく質 8.9g 脂質 5.9g 炭水化物 51.7g 塩分 0.8g | 牛肉・豚肉・豆腐・鶏肉・かつおぶし | 米・砂糖・油 | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・いんげん・南瓜・蓮根・パプリカ・みかん | |
| 21金 | ☆青菜ごはん *厚揚げのジャージャー炒め *きゅうりの酢の物 *ぶどうゼリー | エネルギー 291kcal たんぱく質 9.1g 脂質 5.3g 炭水化物 51.2g 塩分 1.6g | 厚揚げ・鶏肉・魚肉・かつおぶし | 米・片栗粉・砂糖・油 | ねぎ・椎茸・白菜・きゅうり・青菜・ぶどう果汁 | |
| 24月 | ◎ごはん *エビマヨ *チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 *パイ | エネルギー 304kcal たんぱく質 7.2g 脂質 8.1g 炭水化物 49.2g 塩分 1.0g | エビ・鶏肉 | 米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油 | ピーマン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・チンゲン菜・パイナップル | |
| 25火 | ◎ごはん *チンジャオロース風 *ホタテの磯辺フライ *春雨サラダ *マンゴープリン | エネルギー 325kcal たんぱく質 11.9g 脂質 7.4g 炭水化物 50.3g 塩分 0.9g | 豚肉・ホタテ・あおさ・乳製品 | 米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ゴマ・春雨・ゴマ油・油 | ピーマン・筍・椎茸・人参・ニラ・マンゴー | |
| 26水 | ◎ごはん *タラのネミソース *フライドポテト *スナッフエンドウポイル *キャベツとウインナーのソテー *洋なし | エネルギー 316kcal たんぱく質 10.2g 脂質 6.3g 炭水化物 51.8g 塩分 0.6g | タラ・豚肉・鶏肉 | 米・でん粉・砂糖・じゃがいも・油 | 玉ねぎ・トマト・スナッフエンドウ・キャベツ・洋なし | |
| 27木 | ☆コーンごはん *カニクリームコロッケ *ホク・グリーンズ *大根のスーフ煮 *ほうれん草サラダ *りんご | エネルギー 383kcal たんぱく質 9.8g 脂質 11.7g 炭水化物 57.3g 塩分 1.3g | 卵・カニ・乳製品・牛乳・エビ・大豆・豚肉・チーズ | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・油 | 大根・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・コーン・りんご | |
| 28金 | ◎ごはん *鶏肉の西京焼き *厚焼玉子 *ごぼうの甘辛炒め *フロッキーのゴマ和え *みかん | エネルギー 300kcal たんぱく質 10.9g 脂質 6.9g 炭水化物 50.1g 塩分 0.7g | 鶏肉・卵 | 米・砂糖・ゴマ・油 | 牛蒡・人参・ブロッコリー・みかん | |
| 31月 | ☆パンファンパン *メンチカツ *マカロニとコーンのマヨしゅうゆ炒め *人參グラッセ ☆パンデー☆ *小松菜のスーフ煮 *白桃 | エネルギー 336kcal たんぱく質 5.2g 脂質 10.1g 炭水化物 44.7g 塩分 1.5g | 鶏肉・ツナ | パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・ノンエッグマヨネーズ・油 | 玉ねぎ・人参・コーン・小松菜・マッシュルーム・南瓜・白桃 | |

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。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あがりください。

*お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声か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



令和7年4月 わくわく献立

| 日 | 主食 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|------------|--|----------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| 1 火 | ちらしずし | 豆腐ハンバーグ 菜の花と貝柱のスープ煮 ハム玉子サラダ 花かまぼこ りんご | 豆腐ハンバーグ、アズマニシキ貝、 炒り玉子、ハム、かまぼこ | 米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ | かんぴょう、菜花、人参、グリーンピース、 りんご | 342 kcal 12.3 g 9.0 g 2.0 g |
| 2 水 | ごはん | サゴシのバジルオイル焼き 鶏肉の八幡巻き 小松菜のケチャップソテー コーンとカニカマの和え物 パイン | サウラ、鶏肉の八幡巻き、ウインナー、 カニカマ | 米、バジルオイル、油、砂糖 | 小松菜、コーン、パイン | 346 kcal 12.7 g 8.8 g 1.4 g |
| 3 木 | ごはん | ずき焼き風煮 たけのこの天ぷら 白桃 | 豚肉、豆腐 | 米、しらたき、油 | 白菜、人参、椎茸、たけのこの天ぷら、白桃 | 301 kcal 8.8 g 5.3 g 0.6 g |
| 4 金 | ごはん | ぎょうざの中華あんかけ ブロッコリーのツナマヨ和え マンゴープリン | ツナ、ぎょうざ | 米、油、砂糖、片栗粉、 ノンエッグマヨネーズ、マンゴープリン | 白菜、椎茸、人参、長ねぎ、ブロッコリー | 292 kcal 5.9 g 7.4 g 0.5 g |
| 7 月 | ごはん | チキンチャブチエ エビフライ うずら豆 チンゲン菜の中華和え 洋なし | 鶏肉、エビフライ | 米、春雨、油、ごま、砂糖、ごま油 | きくらげ、人参、コーン、うずら豆、 チンゲン菜、洋梨 | 313 kcal 8.7 g 3.7 g 1.0 g |
| 8 火 | ごはん | 家常豆腐 小松菜とさつま揚げの和え物 ぶどうゼリー | 厚揚げ、豚肉、さつまあげ | 米、油、片栗粉、ゼリー | 人参、ピーマン、椎茸、小松菜 | 315 kcal 9.8 g 8.1 g 0.7 g |
| 9 水 | コッペパン | タラのシチューソース キャベツとウインナーのスパゲティ BBQポテト 洋なし | タラ、ウインナー | パン、アレルギーフリーシチュールウ、 砂糖、スパゲティ、油、ハッシュドポテト | コーン、人参、キャベツ、洋梨 | 319 kcal 12.6 g 8.8 g 1.9 g |
| 10 木 | ごはん | タンドリーチキン風 花型さつま かぶのスープ煮 アスパラのフレンチサラダ みかん | 鶏肉、さつまあげ | 米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 フレンチドレッシング | かぶ、アスパラガス、コーン、みかん | 301 kcal 10.3 g 6.4 g 1.1 g |
| 11 金 | ごはん | 豚肉のしょうが炒め ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしそ和え 白桃 | 豚肉、ちくわ、青のり | 米、油、砂糖、天ぷら粉 | 玉ねぎ、ほうれん草、赤しそ、白桃 | 323 kcal 12.8 g 6.1 g 1.0 g |
| 14 月 | ごはん | エビ団子の和風あん かぼちゃ天ぷら ブロッコリーのおかかタルタル 洋なし | 海鮮エビ団子、かつおぶし | 米、片栗粉、油、ノンエッグタルタルソース | グリーンピース、かぼちゃ天ぷら、 ブロッコリー、洋梨 | 306 kcal 6.9 g 6.7 g 1.0 g |
| 15 火 | ごはん | チ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 黄桃 | 鶏肉、ひじき | 米、マカロニ、砂糖、油、 アレルギーフリーシチュールウ、 イタリアンドレッシング | コーン、人参、キャベツ、黄桃 | 339 kcal 9.8 g 7.5 g 0.9 g |
| 16 水 | ごはん | わくわくハンバーグ フライドポテト ナポリタン れんこんのマヨしょうゆサラダ パイン | わくわくハンバーグ | 米、砂糖、じゃがいも、油、スパゲティ、 ノンエッグマヨネーズ | ピーマン、人参、れんこん、パイン | 339 kcal 7.7 g 7.9 g 0.8 g |
| 17 木 | ごはん | 鶏肉のから揚げ かまぼこ かぼちゃの和風サラダ キャベツのおひたし 三色寒天 | 鶏のから揚げ、かまぼこ、チーズ、 かつおぶし、寒天 | 米、油、砂糖 | かぼちゃ、キャベツ | 321 kcal 9.0 g 8.0 g 0.8 g |
| 18 金 | おかかごはん | 鶏肉と野菜の甘辛煮 カニカマの天ぷら ブロッコリーのごまだれ 白桃 | おかかふりかけ、鶏肉、カニカマ天ぷら | 米、砂糖、油、ごまドレッシング | 人参、たけのこ、ごぼう、ブロッコリー、白桃 | 338 kcal 11.3 g 9.6 g 1.2 g |
| 21 月 | ごはん | サーモンフライ タコさんウインナー きんぴらごぼう いんげんとアサリの和え物 みかん | サーモンフライ、ウインナー、アサリ | 米、油、ごま油、砂糖 | ごぼう、人参、いんげん、みかん | 357 kcal 10.4 g 7.9 g 1.4 g |
| 22 火 | サケの炊き込みピラフ | オムレツ チキンナゲット アスパラとハムの和風ソテー カリフラワーのビクルス風 りんご | サケ、オムレツ、チキンナゲット、ハム | 米、油、砂糖 | マッシュルーム、アスパラガス、カリフラワー、 パセリ、りんご | 332 kcal 10.7 g 8.4 g 1.6 g |
| 23 水 | ごはん | チキンカチャトーラ 菜の花コールスロー のり塩ポテト 洋なし | 鶏肉、青のり | 米、砂糖、じゃがいも、油、 フレンチドレッシング | 玉ねぎ、トマトソース、菜花、きゅうり、 コーン、洋梨 | 322 kcal 9.5 g 7.4 g 0.5 g |
| 24 木 | キャロットパン | タラのブラウンソース マカロニとひき肉のソテー ほうれん草のしそマヨ和え 白桃 | タラ、豚肉 | キャロットパン、 アレルギーフリーハヤシルウ、油、 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ、マッシュルーム、人参、 ほうれん草、赤しそ、白桃 | 275 kcal 12.1 g 8.9 g 1.5 g |
| 25 金 | ごはん | 豆腐チャンプルー オーロラポテト パイン | 豆腐、豚肉、かつおぶし | 米、油、砂糖、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ | もやし、にら、人参、パイン | 303 kcal 8.4 g 7.2 g 0.6 g |
| 28 月 | サケわかめごはん | チキンスティック 炒米粉 野菜かまぼこ 青豆とチーズのサラダ みかんゼリー | サケわかめふりかけ、チキンスティック、 かまぼこ、チーズ | 米、油、ビーフン、砂糖、ゼリー | ピーマン、チンゲン菜、人参、 グリーンピース | 413 kcal 12.1 g 11.9 g 1.2 g |
| 30 水 | ごはん | ロールキャベツのトマトソース ブロッコリーポイル コーンサラダ りんご | 魚肉、ロールキャベツ | 米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ、なす、マッシュルーム、 トマトソース、ブロッコリー、コーン、りんご | 296 kcal 6.6 g 6.7 g 0.8 g |

三分類は、使用している主な食材を記載しております。アレルギー表示につきましてはわくわく広場のホームページでご確認いただけます。

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。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あがりください。

* お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあ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。



