









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	☆パンフキンパン *メンチカツ *ソーセージのケチャップ炒め *マカロニのソテー ☆バンデー☆	エネルギー 351kcal たんぱく質 5.8g 脂質 9.0g 炭水化物 50.5g 塩分 2.0g	鶏肉・魚肉	パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・牛脂・マーガリン・油	玉ねぎ・パセリ・トマト・ほうれん草・コーン・南瓜・マッシュルーム・洋なし	 
4火	◎ごはん *千層ジャオロス風 *ホタテの磯辺フライ *人参と春雨の中華和え *杏仁豆腐	エネルギー 322kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.1g 炭水化物 50.1g 塩分 0.7g	豚肉・ホタテ・あおさ・乳製品	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・春雨・ゴマ・ゴマ油・油	ビーマン・筍・椎茸・人参	 
5水	◎ごはん *サワラのステーキソース *ウインナーと南瓜のカレー煮 *もやしとネギのソテー *りんご	エネルギー 294kcal たんぱく質 11.1g 脂質 4.9g 炭水化物 49.4g 塩分 0.9g	サワラ・豚肉・鶏肉・かつおぶし	米・砂糖・油	玉ねぎ・南瓜・人参・もやし・ねぎ・りんご	
木	◎ごはん *鶏肉の照焼き *スパイシーポテト *チーズ *切干大根の和風サラダ *カクテルゼリー	エネルギー 322kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.9g 炭水化物 50.2g 塩分 1.2g	鶏肉・チーズ・豆乳・豚肉	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・大根・ほうれん草・もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁	 
7金	◎ごはん *フェイジョア *イカリングフライ *キャベツの和え物 *みかん	エネルギー 303kcal たんぱく質 10.0g 脂質 6.2g 炭水化物 50.1g 塩分 0.7g	豚肉・鶏肉・イカ・青のり・ツナ・牛肉	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・いんげん豆・ひよこ豆・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・みかん	
月	◎ごはん *鶏肉のから揚げ *ごまソナ和え *野菜かき揚げ *南瓜のチーズサラダ *白桃	エネルギー 340kcal たんぱく質 10.0g 脂質 10.4g 炭水化物 49.9g 塩分 0.8g	鶏肉・かまぼこ・ツナ・チーズ	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	ほうれん草・人参・小松菜・南瓜・白桃	 
11火	☆サケわかめごはん *しんじょう煮 *ひき肉と大豆のカレー炒め *タコさんウインナー *ほうれん草と人参のおかか和え *みかん	エネルギー 328kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.4g 炭水化物 47.2g 塩分 1.5g	サケ・わかめ・豆腐・魚肉・豆乳・豚肉・ひじき・鶏肉・大豆・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草・蓮根・みかん	
12水	◎ごはん *ミートボールのオニオンソースかけ *ソナサラダ *花野菜のスーフ煮 *りんご	エネルギー 296kcal たんぱく質 9.3g 脂質 6.1g 炭水化物 49.3g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ	米・パン粉・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・パセリ・カリコリリー・人参・きゅうり・りんご	 
13木	◎ごはん *赤魚の清蒸風 *もやしの旨塩炒め *鶏肉の八幡巻き *フライドスイートポテト *洋なし	エネルギー 325kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.8g 炭水化物 54.4g 塩分 0.7g	赤魚・鶏肉	米・パン粉・砂糖・ゴマ油・さつまいも・油	玉ねぎ・人参・いんげん・牛蒡・ねぎ・もやし・洋なし	
14金	◎ごはん *ホイコーロー *揚げごぼう *小松菜の錦糸和え *黄桃	エネルギー 306kcal たんぱく質 11.7g 脂質 6.3g 炭水化物 48.6g 塩分 0.9g	豚肉・豆腐・卵	米・小麦粉・砂糖・油	キャベツ・人参・玉ねぎ・にら・小松菜・黄桃	 
17月	◎ごはん *千金スティック *かんもどきの煮物 *チンゲン菜とアサリの和え物 *りんご	エネルギー 382kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.7g 炭水化物 53.2g 塩分 1.1g	鶏肉・がんもどき・アサリ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	大根・チンゲン菜・りんご	
18火	◎ごはん *わくわくハンバーグ *ポテトの洋風あんかけ *フロッキーのおかか和え *人参グラッセ *みかん	エネルギー 295kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.2g 炭水化物 53.2g 塩分 0.5g	豚肉・牛肉・豆腐・ツナ・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・じゃがいも・油	トマト・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・いんげん・コーン・みかん	
19水	◎ごはん *タルタルまぐろカツ *かぶのスーフ煮 *ちくわの甘煮 *アスパラサラダ *パイ	エネルギー 279kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.3g 炭水化物 51.4g 塩分 0.8g	まぐろ・ちくわ・卵	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・かぶ・人参・コーン・アスパラガス・ピクルス・パイナップル	 
木	☆青菜ごはん *ソナどぼろ *揚げしゅうまい *さつまいも揚げとチンゲン菜の中華和え *ぶどうゼリー	エネルギー 376kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.0g 炭水化物 52.8g 塩分 1.7g	ツナ・豆腐・さつまいも・揚げ・かつおぶし・魚肉	米・小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・青菜・チンゲン菜・ぶどう果汁	
金	◎ごはん *サバの塩焼き *冬瓜のどぼろ煮 *水菜のおろし和え *三色寒天	エネルギー 299kcal たんぱく質 11.9g 脂質 6.8g 炭水化物 44.5g 塩分 0.8g	サバ・鶏肉・寒天	米・片栗粉・砂糖	冬瓜・水菜・コーン・大根	
24月	◎ごはん *ミートボールBBQソース *キャベツのみぞ炒め *いんげんのツナマヨサラダ *パイ	エネルギー 385kcal たんぱく質 10.6g 脂質 13.2g 炭水化物 53.4g 塩分 1.4g	鶏肉・ツナ	米・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・キャベツ・人参・いんげん・パイナップル	 
25火	◎ごはん *白菜とひき肉の中華煮 *コーンクリームコロッケ *フロッキーポイル *さつまいものゴマ和え *黄桃	エネルギー 340kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.7g 炭水化物 58.3g 塩分 0.9g	鶏肉・乳製品	米・小麦粉・パン粉・砂糖・片栗粉・さつまいも・ゴマ・ゴマ油・油	白菜・人参・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・黄桃	 
26水	☆コッペパン *豚肉のペペロンチーノ風 *きのこスパゲティ *アスパラのフレンチ和え ☆バンデー☆ *白桃	エネルギー 295kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.9g 炭水化物 41.7g 塩分 1.2g	豚肉	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・アスパラガス・コーン・白桃	
27木	◎ごはん *サワラのカレーソースかけ *フライドポテト *キャベツとハムのソテー *スナッフエンドウポイル *洋なし	エネルギー 344kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.4g 炭水化物 52.7g 塩分 0.8g	サワラ・豚肉・鶏肉	米・砂糖・でん粉・じゃがいも・油	玉ねぎ・スナッフエンドウ・キャベツ・洋なし	
28金	◎ごはん *豚肉とチンゲン菜のケチャップ炒め *根菜のオイスター風味 *きゅうりの中華和え *みかんゼリー	エネルギー 295kcal たんぱく質 11.3g 脂質 4.6g 炭水化物 49.3g 塩分 0.9g	豚肉・鶏肉	米・砂糖・ゴマ油・油	チンゲン菜・コーン・トマト・大根・人参・きゅうり・みかん果汁	

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しますので、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。

産地表示パスワード : wakuwaku



表示の説明 小麦 卵 乳 カニ エビ

☆そば・落花生・くるみは使用しておりません

