



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
月	◎ごはん * オーンジャンスティックフライ * かぶと人参のさっぱり煮 * きんぴらサラダ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 310kcal 5.9g 5.9g 55.8g 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	
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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 342kcal 11.9g 9.0g 51.7g 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・ブロッコリー・グリーンピース・りんご	
水	◎ごはん * サゴシのバセリバター焼き * 小松菜のケチャップソテー * コーンとカニカマの和え物	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 311kcal 11.0g 7.0g 48.3g 1.0g	サゴシ・豚肉・鶏肉・カニカマ・卵・乳製品	米・砂糖・油	小松菜・トマト・バセリ・コーン・バインアップル	
9 木	◎ごはん * 鶏肉の治部煮 * かぼちゃの天ぷら * いんげんのみぞれ和え	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 328kcal 9.3g 8.9g 52.1g 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	
金	◎ごはん * すき焼き風煮 * 青のりポテト * 白桃	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 300kcal 8.5g 5.4g 52.5g 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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 309kcal 6.4g 6.0g 54.0g 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 * パセリスパゲティ * スナッフエンドウポイル	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 265kcal 11.6g 5.0g 42.4g 1.4g	タラ	パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・でん粉・マーガリン・油	コーン・ピーマン・パセリ・スナップエンドウ・人参・キャベツ・洋なし	
16 木	◎ごはん * 豚肉のしょうが炒め * ちくわの味噌揚げ * チンゲン菜のゴマ和え	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 325kcal 12.6g 6.1g 52.3g 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 * タンドリーチキン風 * 大根とウインナーのスーフ煮 * お花さつま	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 313kcal 11.2g 7.1g 48.5g 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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 317kcal 9.3g 4.0g 59.1g 1.0g	鶏肉・エビ・豆乳	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・油	人参・らっきょう・木豆・うずら豆・ブロッコリー・玉ねぎ・ピクルス・黄桃	
21 火	☆キャロットパン * キンオレンジソテー * マカロニのクリーム煮 * 人参グラッセ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 303kcal 10.7g 10.7g 43.1g 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	☆おかかごはん * 冬野菜ポトフ * 白菜とハムのソテー * りんご	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 310kcal 7.7g 5.8g 54.6g 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 * サバの竜田揚げ * 南瓜と人参の甘辛煮 * キャベツのおひたし	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 354kcal 10.6g 8.0g 56.2g 0.6g	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 327kcal 7.3g 7.1g 56.6g 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・ブロッコリー・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 * きんぴらごぼう	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 329kcal 10.3g 7.5g 52.3g 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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 291kcal 9.3g 4.9g 51.3g 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 * キンカキョーラ * コールスロー * フライドポテトサラダ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 335kcal 9.7g 8.6g 52.5g 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 * タラのデミソースかけ * ほうれん草ソテー * コーンサラダ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 301kcal 11.2g 5.8g 49.2g 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 * オムレツ * キンナゲット * アスパラとハムの和風ソテー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 340kcal 11.5g 7.9g 54.2g 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・キンナ・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、圍桌様に向け、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・くるみは使用していません