



令和7年4月 わくわく献立

×の日は給食がない日です

若松幼稚園

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
×	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
×	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	サワラ、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
×	ごはん	すき焼き風煮 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、天ぷら、白桃	301 kcal 8.8 g 5.3 g 0.6 g
×	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
×	ごはん	チキンチャブチェ 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
×	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
×	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、スパゲッティ、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
×	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
×	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
×	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
×	ごはん	チキンオレングリソテー 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
×	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、スパゲッティ、 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 カリフラワーのピクルス風 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
×	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。

