



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
2月	☆パンフキンパン ＊モンチカツ ＊ソーセージのケチャップ炒め ＊マカロニのソテー ＊粉ふき芋 ＊洋なし ☆バンデー☆	エネルギー 343kcal たんぱく質 5.4g 脂質 8.6g 炭水化物 49.9g 塩分 1.9g	鶏肉・魚肉	パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・マーガリン・油	玉ねぎ・パセリ・トマト・ほうれん草・コーン・マッシュルーム・南瓜・洋なし	
3火	◎ごはん ＊チンジャオロース風 ＊ホタテの磯辺フライ ＊人参と春雨の中華和え ＊マンゴープリン ＊りんご	エネルギー 322kcal たんぱく質 12.1g 脂質 6.9g 炭水化物 50.4g 塩分 0.7g	豚肉・ホタテ・あおさ・乳製品	米・小麦粉・パン粉・砂糖・片栗粉・春雨・ゴマ・ゴマ油・油	ピーマン・葱・椎茸・人参・マンゴー	
4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 303kcal たんぱく質 10.7g 脂質 6.0g 炭水化物 49.4g 塩分 0.6g	サワラ・豚肉・鶏肉・かつおぶし	米・でん粉・砂糖・油	玉ねぎ・南瓜・人参・もやし・ねぎ・りんご	
5木	◎ごはん ＊鶏肉のりマヨ焼き ＊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 337kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.1g 炭水化物 49.4g 塩分 1.0g	鶏肉・豚肉・青のり・チーズ・豆乳	米・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・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	
6金	◎ごはん ＊フェイジョアダ ＊イタリングフライ ＊キャベツの和え物 ＊みかん	エネルギー 306kcal たんぱく質 10.6g 脂質 7.0g 炭水化物 48.4g 塩分 0.7g	鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・イカ・ツナ・青のり	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・みかん	
9月	◎ごはん ＊鶏肉のから揚げ ＊ごまツナ和え ＊野菜かき揚げ ＊白桃 ＊大豆と人参のカレーマヨ和え	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 0.6g	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	人参・ほうれん草・小松菜・南瓜・白桃	
10火	☆ひじきごはん ＊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 ＊大豆と人参のカレーマヨ和え ＊パイ	エネルギー 338kcal たんぱく質 10.1g 脂質 11.2g 炭水化物 47.6g 塩分 1.9g	ひじき・豆腐・魚肉・豆乳・鶏肉・豚肉・大豆	米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	椎茸・人参・玉ねぎ・ほうれん草・蓮根・チンゲン菜・パイナップル	
11水	◎ごはん ＊ミートボールのクリームソースかけ ＊ツナサラダ ＊花野菜のスーフ煮 ＊りんご	エネルギー 308kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.1g 炭水化物 50.7g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・でん粉・油	玉ねぎ・コーン・カリフラワー・人参・きゅうり・りんご	
12木	◎ごはん ＊赤魚の甘辛焼き ＊ニラともやしのナムル ＊お花かんも煮 ＊フライドスイートポテト ＊洋なし	エネルギー 328kcal たんぱく質 11.1g 脂質 7.4g 炭水化物 52.5g 塩分 0.6g	赤魚・がんもどき・豆乳	米・砂糖・さつまいも・ゴマ油・油	トマト・もやし・にら・洋なし	
13金	◎ごはん ＊春雨入り麻婆豆腐 ＊ほうれん草のゴマ和え ＊黄桃 ＊白菜と昆布の和え物	エネルギー 300kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.1g 炭水化物 49.3g 塩分 0.6g	豆腐・豚肉	米・片栗粉・砂糖・春雨・ゴマ油・ゴマ油	人参・玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草・黄桃	
16月	◎ごはん ＊コーンクリームコロッケ ＊人参しいしり ＊鶏肉の八幡巻き ＊りんご	エネルギー 312kcal たんぱく質 7.1g 脂質 6.3g 炭水化物 54.6g 塩分 0.7g	鶏肉・卵・昆布・乳製品	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	白菜・人参・コーン・玉ねぎ・いんげん・牛蒡・りんご	
17火	◎ごはん ＊鶏肉のゴマ焼き ＊小松菜と油揚げのさつと煮 ＊さつまいもの天ぷら ＊わかめの甘酢和え ＊白桃	エネルギー 333kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.0g 炭水化物 52.9g 塩分 0.7g	鶏肉・油揚げ・わかめ	米・小麦粉・砂糖・さつまいも・ゴマ油	小松菜・コーン・白桃	
18水	◎ごはん ＊わくわくハンバーグ ＊ごぼうとハムの洋風きんぴら ＊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 290kcal たんぱく質 8.0g 脂質 5.7g 炭水化物 50.9g 塩分 0.7g	牛肉・豚肉・豆腐・鶏肉・かつおぶし	米・砂糖・油	玉ねぎ・ブロッコリー・いんげん・人参・牛蒡・パプリカ・トマト・みかん	
19木	☆青菜ごはん ＊厚揚げのジャージャー炒め ＊きゅうりの酢じょうゆ和え ＊ぶどうゼリー ＊人参グラッセ ＊みかん	エネルギー 304kcal たんぱく質 8.2g 脂質 7.3g 炭水化物 50.4g 塩分 1.2g	厚揚げ・豚肉・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・油	ねぎ・椎茸・白菜・人参・きゅうり・青菜・ぶどう果汁	
20金	◎ごはん ＊サバの竜田揚げ ＊冬瓜のどほう煮 ＊水菜のおろし和え ＊三色寒天	エネルギー 362kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.6g 炭水化物 53.0g 塩分 0.8g	サバ・鶏肉・寒天	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	冬瓜・水菜・コーン・大根	
23月	◎ごはん ＊エビのクリームソース ＊チンゲン菜の中華サラダ ＊みかんゼリー ＊黄桃	エネルギー 296kcal たんぱく質 7.0g 脂質 5.6g 炭水化物 52.4g 塩分 0.9g	エビ・鶏肉	米・小麦粉・砂糖・でん粉・ゴマ油	ピーマン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・チンゲン菜・みかん果汁	
24火	◎ごはん ＊ホイコーロー ＊揚げぎょうざ ＊小松菜の錦糸和え ＊黄桃	エネルギー 323kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.2g 炭水化物 48.3g 塩分 0.8g	豚肉・鶏肉・卵	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・黄桃	
25水	☆コッペパン ＊オムレツ ＊BBQチキレット ＊マカロニのトマト煮 ＊フロッキーのマリネ ＊バニラカステラ ☆バンデー☆	エネルギー 335kcal たんぱく質 11.3g 脂質 12.2g 炭水化物 42.8g 塩分 2.1g	卵・鶏肉・ツナ・乳製品	パン・マカロニ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	トマト・ブロッコリー・パセリ	
26木	◎ごはん ＊タラのカレーソースかけ ＊フライドポテト ＊キャベツとウインナーのソテー ＊スナッパエンドウポイル ＊洋なし	エネルギー 325kcal たんぱく質 10.3g 脂質 6.6g 炭水化物 52.7g 塩分 0.6g	タラ・鶏肉・豚肉	米・でん粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・キャベツ・スナッパエンドウ・洋なし	
27金	☆カラフルピラフ ＊カニクリームコロッケ ＊ポークビーンズ ＊人参のスーフ煮 ＊ほうれん草サラダ ＊りんご	エネルギー 399kcal たんぱく質 10.1g 脂質 12.5g 炭水化物 59.1g 塩分 1.7g	カニ・卵・エビ・乳製品・大豆・豚肉・チーズ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	人参・コーン・グリーンピース・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・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、圍縁様に向け、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。

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