



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
6月	◎ごはん *洋なし *オーシ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 310kcal たんぱく質 5.9g 脂質 5.9g 炭水化物 55.8g 塩分 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	
7火	☆ちりし寿司 *フロッコリーポイル *豆腐ハンバーグ *りんご *白菜とホタテのスーフ煮 *ハム玉子サラダ	エネルギー 342kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.0g 炭水化物 51.7g 塩分 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	
8水	◎ごはん *バイン *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 311kcal たんぱく質 11.0g 脂質 7.0g 炭水化物 48.3g 塩分 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 *ぶどうゼリー *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 328kcal たんぱく質 9.3g 脂質 9.3g 炭水化物 52.1g 塩分 0.8g	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	
10金	◎ごはん *すき焼き風煮 *青のりポテト *白桃	エネルギー 300kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.4g 炭水化物 52.5g 塩分 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 *エビデリ *ほうれん草のゴマ油和え *みかんゼリー	エネルギー 309kcal たんぱく質 6.4g 脂質 6.0g 炭水化物 54.0g 塩分 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 *バセリスパゲティ *スナッフエンドウポイル	エネルギー 285kcal たんぱく質 11.6g 脂質 5.0g 炭水化物 42.4g 塩分 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・バセリ・スナッフエンドウ・人参・キャベツ・洋なし	
16木	◎ごはん *白桃 *豚肉のしょうが炒め *ちくわの嘴辺揚げ *チンゲン菜のゴマ和え	エネルギー 325kcal たんぱく質 12.0g 脂質 6.1g 炭水化物 52.3g 塩分 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 *アスバラのフレンチサラダ *ダントリチキン風 *大根とウインナーのスーフ煮 *お花さつま	エネルギー 313kcal たんぱく質 11.2g 脂質 7.1g 炭水化物 48.5g 塩分 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・アスバラガス・コーン・みかん	
20月	◎ごはん *うずら豆 *五目春雨 *エビフライ *フロッコリーのタルタルソース	エネルギー 317kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.0g 炭水化物 59.1g 塩分 1.0g	鶏肉・エビ・豆乳	米・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・油	人参・にら・木耳・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 *キんオレンジソテー *マカロニのコーンクリーム煮 *人参グラッセ	エネルギー 303kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.4g 炭水化物 43.1g 塩分 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 310kcal たんぱく質 7.7g 脂質 5.9g 炭水化物 54.6g 塩分 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 *マンゴープリン *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 354kcal たんぱく質 10.6g 脂質 8.6g 炭水化物 56.2g 塩分 0.8g	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 *れんごんのマヨしょうゆサラダ *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 327kcal たんぱく質 7.3g 脂質 7.1g 炭水化物 56.6g 塩分 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 *いんげんといかの和え物 *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 329kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.5g 炭水化物 52.3g 塩分 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 *カクテルゼリー *つみれと大根のみぞ煮 *野菜かきほこ *チンゲン菜とひじきの炒め煮	エネルギー 291kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.9g 炭水化物 51.3g 塩分 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 *洋なし *チキンキャットーラ *コールスロー *フライドポテトサラダ	エネルギー 335kcal たんぱく質 9.7g 脂質 8.9g 炭水化物 52.5g 塩分 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 *白桃 *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 301kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.8g 炭水化物 49.2g 塩分 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 *チキンナゲット *アスバラとハムの和風ソテー	エネルギー 340kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.9g 炭水化物 54.2g 塩分 2.0g	アサリ・卵・鶏肉・豚肉	米・小麦粉・砂糖・油	アスバラガス・人参・キャベツ・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があります。

*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。

産地表パスワード : 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