

令和7年3月

# わくわく献立



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	☆ちらし寿司 *花かんもの銀あんかけ *エビカツ *葉の花とアサリの和え物 *黄桃	エネルギー 326kcal たんぱく質 9.3g 脂質 7.0g 炭水化物 55.3g 塩分 1.7g	がんもどき・エビ・イカ・豆乳・卵・油揚げ・アサリ	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参・筍・蓮根・干鰯・椎茸・大根・菜の花・黄桃	
4火	◎ごはん *フェイジョア *オムレツ *キャベツの和え物 *みかん	エネルギー 293kcal たんぱく質 10.9g 脂質 6.2g 炭水化物 46.6g 塩分 0.7g	豚肉・鶏肉・牛肉・大豆・卵・ツナ	米・片栗粉・砂糖・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・みかん	
5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 301kcal たんぱく質 10.6g 脂質 6.1g 炭水化物 48.7g 塩分 0.6g	サワラ・豚肉・鶏肉・かつおぶし	米・でん粉・砂糖・油	南瓜・人参・もやし・ねぎ・玉ねぎ・りんご	
6木	◎ごはん *鶏肉の照焼き *カレーポテトソテー *チーズ *切干し大根の和風サラダ *みかんゼリー	エネルギー 325kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.1g 炭水化物 50.0g 塩分 1.0g	鶏肉・豚肉・チーズ	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・大根・ほうれん草・みかん果汁	
7金	◎ごはん *ホイコーロー *揚げぎょうざ *小松菜の錦糸和え *白桃	エネルギー 320kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.2g 炭水化物 47.7g 塩分 0.8g	豚肉・卵・鶏肉	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・白桃	
10月	◎ごはん *鶏肉のから揚げ *ごまツナ和え *野菜かまぼこ *南瓜のアゲドレチエ *洋なし	エネルギー 318kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.8g 炭水化物 50.8g 塩分 0.7g	鶏肉・かまぼこ・ツナ	米・小麦粉・砂糖・油	人参・ほうれん草・小松菜・南瓜・玉ねぎ・洋なし	
11火	◎ごはん *豚肉の玉子とし煮 *ほうれん草とひじきの和え物 *カクテルゼリー	エネルギー 318kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.3g 炭水化物 49.6g 塩分 1.1g	豚肉・卵・ひじき・豆乳	米・砂糖	玉ねぎ・グリーンピース・人参・ほうれん草・もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁	
12水	☆コッペパン *ミートボールのクリームソースかけ *揚げじゃが *チキンサラダ *りんご ☆パンデー☆	エネルギー 300kcal たんぱく質 8.9g 脂質 11.2g 炭水化物 40.8g 塩分 1.4g	鶏肉	パン・小麦粉・パン粉・でん粉・砂糖・マーガリン・じゃがいも・油	玉ねぎ・コーン・人参・パセリ・きゅうり・りんご	
13木	◎ごはん *赤魚の韓国風焼き *照焼きミートボール *ニラともやしのナムル *大豆と人参のカレーマヨ和え *黄桃	エネルギー 317kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.4g 炭水化物 48.3g 塩分 1.0g	赤魚・鶏肉・大豆	米・小麦粉・パン粉・砂糖・ゴマ油・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・トマト・もやし・にら・人参・黄桃	
14金	◎ごはん *しんじょ煮 *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 *フライドスイートポテト *パイ	エネルギー 338kcal たんぱく質 8.6g 脂質 10.1g 炭水化物 51.7g 塩分 0.8g	豆腐・魚肉・豆乳・ひじき・豚肉・鶏肉	米・砂糖・さつまいも・油	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ほうれん草・蓮根・パイナップル	
17月	◎ごはん *コーンクリームコロッケ *鶏肉の八幡巻き *人参しいしり *りんご	エネルギー 322kcal たんぱく質 8.4g 脂質 7.1g 炭水化物 54.3g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ・豚肉・乳製品	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	コーン・玉ねぎ・人参・いんげん・牛蒡・白菜・りんご	
18火	◎ごはん *サゴシのから揚げ *冬瓜のどぼろ煮 *水菜のおろし和え *三色寒天	エネルギー 341kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.7g 炭水化物 52.9g 塩分 0.8g	サゴシ・鶏肉・寒天	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	冬瓜・水菜・コーン・大根	
19水	◎ごはん *わくわくハンバーグ *南瓜の旨煮 *れんこんとハムの洋風きんぴら *みかん	エネルギー 296kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.9g 炭水化物 51.7g 塩分 0.8g	牛肉・豚肉・豆腐・鶏肉・かつおぶし	米・砂糖・油	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・いんげん・南瓜・蓮根・パプリカ・みかん	
21金	☆青菜ごはん *厚揚げのジャージャー炒め *きゅうりの酢の物 *ぶどうゼリー	エネルギー 291kcal たんぱく質 9.1g 脂質 5.3g 炭水化物 51.2g 塩分 1.6g	厚揚げ・鶏肉・魚肉・かつおぶし	米・片栗粉・砂糖・油	ねぎ・椎茸・白菜・きゅうり・青菜・ぶどう果汁	
24月	◎ごはん *エビマヨ *チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 *パイ	エネルギー 304kcal たんぱく質 7.2g 脂質 8.1g 炭水化物 49.2g 塩分 1.0g	エビ・鶏肉	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	ピーマン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・チンゲン菜・パイナップル	
25火	◎ごはん *チンジャオロース風 *ホタテの磯辺フライ *春雨サラダ *マンゴープリン	エネルギー 325kcal たんぱく質 11.9g 脂質 7.4g 炭水化物 50.3g 塩分 0.9g	豚肉・ホタテ・あおさ・乳製品	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ゴマ・春雨・ゴマ油・油	ピーマン・椎茸・人参・ニラ・マンゴー	
26水	◎ごはん *タラのチミソース *フライドポテト *スナッフエンドウポイル *洋なし	エネルギー 316kcal たんぱく質 10.2g 脂質 6.3g 炭水化物 51.8g 塩分 0.8g	タラ・豚肉・鶏肉	米・でん粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・トマト・スナッフエンドウ・キャベツ・洋なし	
27木	☆コーンごはん *カニクリームコロッケ *ポークビーンズ *大根のスーフ煮 *りんご	エネルギー 383kcal たんぱく質 9.8g 脂質 11.7g 炭水化物 57.3g 塩分 1.9g	卵・カニ・乳製品・牛乳・エビ・大豆・豚肉・チーズ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	大根・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・コーン・りんご	
28金	◎ごはん *鶏肉の西京焼き *厚揚げ玉子 *ごぼうの甘辛炒め *みかん	エネルギー 300kcal たんぱく質 10.9g 脂質 6.9g 炭水化物 50.1g 塩分 0.7g	鶏肉・卵	米・砂糖・ゴマ油	牛蒡・人参・ブロッコリー・みかん	
31月	☆パンフキンパン *メンチカツ *マカロニとコーンのマヨしょうゆ炒め *小松菜のスーフ煮 *白桃	エネルギー 336kcal たんぱく質 5.2g 脂質 10.1g 炭水化物 44.7g 塩分 1.8g	鶏肉・ツナ	パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・マーガリン・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜・マッシュルーム・南瓜・白桃	

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、圍見様に向け、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