

日付	メニュー	原材料	アレルギー
3 (火)	きつねごはん	精白米、酢、砂糖、塩、生姜甘酢漬け、ごま、油揚げ、醤油、酒、みりん、鰹節、煮干し	小麦 エビ
	チャブチェ／がね天	牛肉、醤油、みりん、にんじん、しめじ、玉ねぎ、小松菜、春雨、ごま、にんにく、塩、こしょう、砂糖、ガラスープ、ごま油／玉ねぎ、さつまいも、みつ葉、桜エビ、小麦粉、片栗粉、塩、サラダ油	
	梨	梨	
4 (水)	いわしの満点揚げ	精白米、いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、生姜、木綿豆腐、卵、みりん、味噌、片栗粉、サラダ油	卵
	ジャガイモの金平	じゃがいも、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、ごま、酒、砂糖、醤油、サラダ油	
	煮豆	大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩	
5 (木)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、にんじん、サラダ菜、ミニトマト、小麦粉、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、サラダ菜	小麦
	切干大根サラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう	
	黄桃	黄桃缶	
6 (金)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ粉、ヨーグルト、レモン汁	乳
	千草和え	小松菜、えのき、にんじん、醤油、みりん、ごま油	
	りんご	りんご	
11 (水) 2年 ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	とんてき	精白米、豚肉、塩、こしょう、醤油、酒、みりん、砂糖、味噌、バター、片栗粉、サラダ菜、ミニトマト	卵 乳
	おからサラダ	おから、卵、キャベツ、マヨネーズ、薄口醤油、塩、こしょう	
	キノコのチーズ焼き	しめじ、醤油、チーズ	
12 (木) 3年 ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	鮭のきのこクリームソース煮	精白米、鮭、小麦粉、サラダ油、塩、こしょう、しめじ、舞茸、しいたけ、バター、酒、牛乳、味噌、チーズ、サラダ菜	小麦 乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ、醤油、グリーンピース、砂糖、煮干し、鰹節	
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ、玉ねぎ、ツナ、サラダ油、醤油、砂糖、酢、鰹節	
13 (金) 5年 ｶﾞｰﾃﾞﾈﾝｸﾞ	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、酒、醤油、砂糖、にんにく、サラダ油、トマト、ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、チーズ、キャベツ	乳
	ジャガイモのさっぱりサラダ	ジャガイモ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、サラダ油、砂糖	
	オレンジ	オレンジ	
18 (水)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	小麦 乳
	いんげんごま和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、ごま油、鰹節、煮干し、醤油、砂糖、酒、みりん	
19 (木) 食育の日	里芋のコロッケ	精白米、里芋、ツナ、ねぎ、砂糖、醤油、塩、サラダ油、豆乳、小麦粉、パン粉、サラダ菜、ミニトマト、ソース	小麦
	コールスロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	ぶどう	ぶどう	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20 (金)	ポークチャップ	精白米、豚肉、塩、酒、にんにく、サラダ油、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、砂糖、こしょう、サラダ菜、ブロッコリー	小麦 乳 卵
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、卵、サラダ油、甘納豆	
23 (月)	ドライカレー	精白米、木綿豆腐、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト缶、豆乳、クミン、カレー粉、サラダ油、醤油、塩、こしょう	小麦 乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、塩、こしょう、コンソメ、パセリ	
	人参サラダ	人参、レーズン、酢、砂糖、塩、サラダ油、こしょう	
24 (火) 4年 ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	鶏肉のマーマレード焼き	精白米、鶏肉、にんにく、生姜、マーマレード、醤油、サラダ菜、ミニトマト	乳
	ニラとえのきの醤油炒め	にら、えのき、ごま油、サラダ油、塩、こしょう、醤油	
	ふかししいも	さつまいも、バター、塩	
25 (水)	白身魚フライタルタルソース	精白米、鮭、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン汁	小麦 卵
	お肉と根菜の金平	豚肉、ピーマン、れんこん、人参、ごま油、醤油、みりん、砂糖、酒、ごま	
	小松菜と人参のナムル	小松菜、人参、醤油、みりん、酢、ごま、ごま油	
26 (木)	豚肉の味噌焼き(鎌倉味噌)	精白米、豚肉、サラダ菜、ミニトマト、みそ、酒、みりん、砂糖、サラダ油	小麦 乳
	鉄骨サラダ	シラス、ひじき、人参、コーン、きゅうり、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油	
	芋ショコラ	さつまいも、豆乳、砂糖、バニラエッセンス、ココア	
27 (金) 1年 ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	油淋鶏	精白米、鶏肉、生姜、醤油、酒、サラダ油、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、ごま油、ねぎ、にんにく、レタス、水菜	小麦
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま	
	大学芋のころころ金平	さつまいも、しょうゆ、砂糖、サラダ油	
6年 ｶﾞｰﾃﾞﾈﾝｸﾞ	鮭の変わりパン粉焼き	精白米、鮭、ソース、塩、こしょう、サラダ油、マヨネーズ、パセリ、パン粉、人参、砂糖、バター、ブロッコリー、玉ねぎ	小麦 乳
	肉じゃが	牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、煮干し、鰹節	
	味噌汁(大根・油揚げ)	大根、油揚げ、鰹節、煮干し、味噌	
30 (月)	回鍋肉	精白米、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく、甜麺菜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	小麦 乳
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、塩、こしょう、酢	
	みかん寒	オレンジジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
31 (火)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、玉ねぎ、鰹節、煮干し、みりん、酒、砂糖、醤油、海苔、みつ葉、焼き麴	小麦 卵 乳
	竹輪のチーズフライ	竹輪、チーズ、小麦粉、パン粉、サラダ油、サラダ菜	
	南瓜サラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください。
 <お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、前日の24時までとなります。
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までにラボ事務所までご連絡ください。