

日付	メニュー	原材料	アレルギー
3(月)	豚肉の味噌マヨ焼き	精白米 豚肉 味噌 マヨネーズ 酒 醤油 砂糖 ごま油	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	小松菜の煮びたし	小松菜 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
4(火)	鱈の竜田揚げ	精白米 鱈 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり キャベツ	
	刻み昆布の金平	刻み昆布 人参 ごぼう 油揚げ 煮干し 鰹節 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ油	
	オレンジ	オレンジ	
5(水)	春野菜と豚肉のカレー炒め	精白米 じゃがいも 人参 玉ねぎ スナッフえんどう 豚肉 塩 こしょう カレー粉 (シナモン コリアンダー クミン ナツメグ ターメリック) バター サラダ油	乳
	きゅうりとみかんの酢の物	きゅうり みかん缶 わかめ 酢 砂糖 醤油	
	大豆の煮豆	大豆 刻み昆布 砂糖 塩 醤油	
6(木)	生姜焼き	精白米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ ミントマト	小麦
	ひじきのサラダ	ひじき 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ 塩	
	ちくわ煮	竹輪麩 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
7(金) 1年 ｽｶｰﾙﾌﾗﾝｽﾞ	BBQチキン	精白米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油	
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも たまねぎ スイートコーン サラダ油 醤油	
	りんご寒	リンゴジュース リンゴ 砂糖 寒天	
10(月)	鮭の変わりパン粉焼き	精白米 鮭 粒マスタード 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ パセリ オリーブ油 卵	小麦 卵
	厚揚げの煮物	厚揚げ グリーンピース 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉	
	人参のしりしり	人参 卵 みりん 醤油 サラダ油	
11(火) 3年 ｽｶｰﾙﾌﾗﾝｽﾞ	ジューシーハンバーグ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 卵 パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 ウスターソース 砂糖 ブロッコリー ミントマト	小麦 卵 乳
	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	
	ピーマンのマヨネーズ焼き	ピーマン マヨネーズ	
12(水)	チンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	
	さつまいものレモン煮	さつまいも レモン 酒 砂糖 塩	
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
13(木) 6年 ｽｶｰﾙﾌﾗﾝｽﾞ	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	小麦
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
14(金)	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	
	茄子の田舎煮	茄子 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリーンピース	乳
	さっぱり大根の和えもの	大根 しそ 練り梅 醤油 みりん 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12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。

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17(月)	味噌カツ	精白米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 味噌 りんごジュース 砂糖 キャベツ	
	人参の甘酢漬	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	小麦
	五目煮豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 グリーンピース 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
18(火)	チキンステーキ	精白米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ	
	和風パスタ	マカロニ ツナ 玉ねぎ しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔	小麦
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 鰹節 煮干し	
19(水) 食育の日	カルシウムたっぷり!メニュー 干しエビとじゃこのがんもどき	精白米 ほしえび じゃこ おから 豆腐 片栗粉 卵 食塩 醤油 サラダ油	卵 エビ
	根菜のそぼろ煮	豚肉 人参 ごぼう 大根 たけのこ 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油	
	かぶの浅漬	かぶ かぶの葉 塩 砂糖	
20(木)	回鍋肉	精白米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 甜麺醤 醤油 酒 片栗粉 サラダ油	
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 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	
21(金) 2年 ｽｶｰﾙﾌﾗﾝｽﾞ	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	
	南瓜のスイートサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	
	小松菜の胡麻和え	小松菜 ごま 醤油 砂糖	
24(月)	ドライカレー	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 (シナモン コリアンダー クミン ナツメグ ターメリック) トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	小麦 乳
	じゃこの鉄骨サラダ	しらす 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	
25(火)	豚肉の帯広風炒め	精白米 豚肉 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油	小麦 乳
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油	
	ちくわとコーンのマヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ	
5年 ｶﾌﾞﾚｯﾄﾞﾌﾗﾝｽﾞ	ポークカレー	精白米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 塩 コンソメ 小麦粉 バター カレー粉 (シナモン コリアンダー クミン ナツメグ ターメリック) カルダモン ローリエ スキムミルク 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャップス	小麦 乳
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	
	スープ (もやしとわかめ)	もやし わかめ コンソメ 塩 こしょう	
26(水)	鶏メンチカツ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 キャベツ ミントマト 中濃ソース	
	切干大根	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	小麦
	南瓜団子	白玉粉 かぼちゃ 砂糖 きな粉 塩	
27(木)	肉巻き	精白米 豚肉 いんげん えのき 人参 小麦粉 サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん ミントマト	
	青菜とシラスのあえ物	小松菜 しらす みりん 砂糖 醤油	小麦
	パイン	パイン缶	
4年 ｶﾌﾞﾚｯﾄﾞﾌﾗﾝｽﾞ	彩彩チンジャオロース丼	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	卵 乳
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油	
	ミルクプリン	牛乳 ゼラチン 砂糖	
28(金)	鶏の照り焼き	精白米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム れんこん 人参 鰹節 煮干し なす	乳
	じゃがチーズ	じゃがいも 塩 プロセスチーズ サラダ油 片栗粉	
	キャベツのレモンナムル	キャベツ 塩昆布 レモン汁 塩 ごま油	