

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 10月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1(火)	きつねごはん	精白米 酢 砂糖 塩 甘酢生姜 ごま 油揚げ 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し	小麦 卵 乳
	野菜炒めの卵とじ/ウィンナーと玉ねぎの炒め物	豚挽肉 もやし 人参 卵 塩 醤油 砂糖 サラダ油 ケチャップ サラダ菜 /ウィンナー 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう	
	梨	梨	
2(水)	鱈のフライ	鱈 小麦粉 塩 こしょう パン粉 サラダ油 キャベツ 中濃ソース	小麦
	ジャガイモの金平	じゃがいも 人参 サラダ油 ごぼう 酒 砂糖 醤油	
	煮豆	大豆 砂糖 塩	
8(火)	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 片栗粉 サラダ油	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	
	大学芋のころころ金平	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油	
9(水)	タンドリーチキン	精白米 鶏肉 レモン汁 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 ヨーグルト ミントマト	乳
	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	
	りんご	りんご	
10(木)	～目に優しいメニュー～ キッシュ (パクパク通信)	精白米 ベーコン 卵 チーズ じゃがいも ブロッコリー ほうれん草 ミントマト 牛乳 コンソメ オリーブ油 ケチャップ	小麦 卵 乳
	炒り鶏	鶏肉 竹輪麩 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん ごま油 サラダ油 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	
	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	
11(金)	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 ブロッコリー	小麦 卵 乳
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう 刻み昆布 人参 きゅうり 塩 サラダ油 醤油 酢 砂糖	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく 鰹節 サラダ油 醤油	

※「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
16(水) 全園	ジューシーハンバーグ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう パン粉 ケチャップ ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 片栗粉 ブロッコリー	小麦
	わかめサラダ	わかめ もやし キャベツ 人参 醤油 酢 砂糖 ごま油	
	キャロット寒天	人参 寒天 砂糖 レモン汁 オレンジジュース	
17(木)	ポークチャップ	精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく コンソメ ウスターソース ケチャップ 酒 サラダ油	小麦
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	
18(金)	鶏のから揚げ	精白米 鶏肉 酒 醤油 みりん 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	小麦 卵 乳
	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 豆乳 サラダ油	
23(水)	トンカツ	精白米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ ケチャップ 中濃ソース	小麦 卵
	ニラ玉	にら ごま 卵 サラダ油 塩 こしょう 醤油	
	ぶどう	ぶどう	
25(金)	鮭のソテー ～タルタルソース～	精白米 鮭 塩 こしょう サラダ油 卵 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 れんこん 人参 ごま油 みりん 酒 塩 ごま	
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
29(火)	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 サラダ油 ミントマト	小麦 卵 乳
	切干大根サラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 塩 酢 醤油 ごま こしょう	
	冬瓜の煮物	冬瓜 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油	
30(水)	親子煮	精白米 鶏肉 卵 豆腐 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 醤油 砂糖 海苔 みつば	小麦 卵 乳
	竹輪のチーズフライ	竹輪 プロセスチーズ 小麦粉 パン粉 サラダ油	
	きゅうりの浅漬け	きゅうり 塩 刻み昆布	