

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 1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
9(木)	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、ターメリック、ナツメグ) 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	卵乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー 塩 コンソメ こしょう パセリ オリーブ油	
	りんご	りんご	
10(金)	鶏のから揚げ	精白米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	
	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	
	南瓜となすの焼き浸し	南瓜 なす 砂糖 鰹節 煮干し 醤油 みりん	
14(火)	豚肉の中華風炒め	精白米 豚肉 砂糖 醤油 酒 オイスターソース にんにく サラダ菜 人参	
	大根としめじのサラダ	大根 しめじ 人参 いんげん 酢 塩 砂糖 こしょう サラダ油	
	大学芋(Labo)	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油	
15(水)	野菜ジュースdeごぼうときのこのさばみそピラフ	精白米 サバの味噌煮缶 ごぼう まいたけ 人参 トマトミックスジュース(無塩) コンソメ パセリ	小麦 卵乳
	磯辺揚げ/白菜とベーコンの煮びたし	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油 サラダ菜 ミニトマト/白菜 ベーコン 醤油 砂糖 サラダ油	
	煮豆	大豆 砂糖 塩	
16(木) 全園	鶏メンチ	精白米 鶏挽肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 中濃ソース サラダ菜	小麦
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう 人参	
	南瓜の甘辛煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	
17(金)	七草の混ぜご飯	精白米 鰹節 煮干し 醤油 みりん 塩 ごま油 (すずな すずしろ せり なすなごぎょう はこべら ほとけのざ)	小麦
	わかさぎフライ肉じゃが	わかさぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 中濃ソース/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し	
	みかんのシロップ漬け	みかん缶	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
21(火)	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 チーズ	乳
	ごぼうサラダ	ごぼう 人参 赤えんどう豆 ひよこ豆 マヨネーズ ごま 塩 こしょう	
	オレンジ	オレンジ	
22(水)	れんこんつくね	精白米 れんこん 豚挽肉 生姜 こしょう 塩 酒 醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー サラダ油 片栗粉	小麦 乳
	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	
	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	
23(木)	鮭のマヨネーズ焼き	精白米 鮭 塩 マヨネーズ 玉ねぎ パン粉 パセリ サラダ菜 人参	小麦
	ジャガイモの金平	じゃがいも サラダ油 人参 ごぼう こんにゃく 豚肉 酒 砂糖 醤油 ごま	
	白菜の浅漬け	白菜 塩 砂糖	
24(金)	豚肉のお好み焼き風	精白米 豚肉 生姜 酒 ウスターソース キャベツ たら 人参 塩 こしょう 青のり サラダ油	
	大根の煮物	大根 サラダ油 醤油 みりん グリンピース 鰹節 煮干し	
	ふかしいも	さつまいも 塩	
28(火)	バーベキューチキン	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 レタス ミニトマト	
	厚揚げの煮物	厚揚げ グリンピース 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 片栗粉	
	青菜の味噌ドレッシングサラダ	小松菜 油揚げ 味噌 砂糖 酢 ごま油	
29(水)	ブルコギ	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜麺醤 砂糖 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま	
	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	
	パイ	パイ缶	
30(木)	鱈のサクサク揚げ	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 サラダ菜 中濃ソース	小麦
	かぶのそぼろ煮	かぶ 鶏挽肉 生姜 グリンピース 煮干し 鰹節 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉	
	小松菜ののり和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	
31(金)	豚肉の味噌漬け	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ	卵乳
	ほうれん草のココット	ほうれん草 パプリカ 卵 牛乳 塩 こしょう パルメザンチーズ	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり ゆかり 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。