

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2021年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	栄養価
12(火)	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 赤玉ねぎ		エネルギー 410 kcal
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 酢		タンパク質 13.7 g
	じゃがいもとしめじのソテー	じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油		脂質 13.8 g
				塩分 1.3 g
13(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 中濃ソース	小麦	エネルギー 400 kcal
	ピーマンと人参の味噌炒め	ピーマン 人参 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		タンパク質 10.1 g
	大豆のツナサラダ	大豆 きゅうり ツナ レモン汁 マヨネーズ 塩		脂質 12.2 g
				塩分 1.1 g
14(木)	豚肉のすき焼き煮	精白米 豚肉 厚揚げ 長ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	卵	エネルギー 434 kcal
	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 煮干し		タンパク質 15.1 g
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油		脂質 12.3 g
				塩分 1.3 g
15(金)	鶏のチリソース	精白米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖	卵乳	エネルギー 439 kcal
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		タンパク質 14.3 g
	スイートポテト	さつまいも バター 砂糖 生クリーム 牛乳 卵		脂質 13.0 g
				塩分 0.8 g
19(火) 全国	ポークチャップ	精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ プロックリ		エネルギー 438 kcal
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		タンパク質 14.9 g
	メロン	メロン		脂質 14.4 g
				塩分 0.6 g
20(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 パプリカ粉 ヨーグルト プロックリ	卵乳	エネルギー 403 kcal
	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 こしょう 塩		タンパク質 16.5 g
	煮卵	卵 ケチャップ 中濃ソース 砂糖		脂質 12.0 g
				塩分 1.3 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
21(木)	鯨の甘酢あんかけ	精白米 鯨 片栗粉 サラダ油 ビーマン 長ねぎ 人参 酢 醤油 鰹節 煮干し 酒	小麦 卵乳	エネルギー 425 kcal
	ワインナーと玉ねぎの炒め物	ワインナー 玉ねぎ サラダ油 砂糖 酒 ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう		タンパク質 15.4 g
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油		脂質 11.3 g
				塩分 1.1 g
22(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 ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳	エネルギー 424 kcal
	厚揚げの煮物	厚揚げ グリンピース 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉		タンパク質 17.0 g
	もやしのナムル	もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 酢 ごま		脂質 15.0 g
				塩分 0.9 g
26(火)	鶏肉のグリル〜きのごソース	精白米 鶏肉 塩 しめじ えのき しいたけ サラダ油 バター 醤油 みりん 鰹節 煮干し 片栗粉 小ねぎ	乳	エネルギー 401 kcal
	じゃがいもといんげんのガーリックソテー	じゃがいも いんげん にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油		タンパク質 14.3 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油		脂質 12.3 g
				塩分 0.6 g
27(水)	チンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのこ 長ねぎ 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	小麦 卵乳	エネルギー 422 kcal
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		タンパク質 10.7 g
	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		脂質 11.1 g
				塩分 0.5 g
28(木)	鶏肉のマーマレード焼き	精白米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム 片栗粉 人参 砂糖 塩		エネルギー 418 kcal
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも カレー粉 塩 ターメリック サラダ油		タンパク質 13.5 g
	じゃこビーマン	ビーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油		脂質 12.0 g
				塩分 1.3 g
29(金)	豚肉のスタミナ焼き	精白米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ		エネルギー 408 kcal
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		タンパク質 14.6 g
	ばくばくきゅうり	きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖		脂質 12.9 g
				塩分 1.0 g

※「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、2日前の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時までにはラボ事務所までご連絡ください。