

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2022年 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	栄養価
4(火)	和風ドライカレー	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 コンソメ ケチャップ ウスターソース 醤油 味噌 塩	小麦	エネルギー 355 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 10.2 g 塩分 1.1 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		
5(水)	タンドリーチキン	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 パプリカパウダー ヨーグルト プロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 405 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 14.9 g 塩分 0.9 g
	スパニッシュオムレツ	卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油		
	人参の甘酢漬け	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		
6(木)	豚肉となすの味噌炒め	米 豚肉 なす ピーマン 味噌 酒 みりん 砂糖 醤油 豆板醤 にんにく ごま ごま油		エネルギー 418 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 16.4 g 塩分 0.6 g
	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 鰹節		
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油		
7(金)	鶏メンチ	米 鶏肉 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 卵 乳	エネルギー 395 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 11.4 g 塩分 1.4 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
	プロッコリーのマヨチーズ焼	プロッコリー チーズ マヨネーズ 塩 こしょう		
12(水)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 小ねぎ		エネルギー 407 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 15.5 g 塩分 0.9 g
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖		
	いんげんの胡麻醤油和え	いんげん ごま 醤油		
13(木)	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ 赤パプリカ		エネルギー 358 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 9.5 g 塩分 0.7 g
	じゃがいもの洋風炒め	じゃがいも 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 こしょう		
	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 ツナ		
14(金)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 長ねぎ ししいたけ 小松菜 キャベツ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉		エネルギー 395 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 11.0 g 塩分 1.1 g
	もやしときゅうりのサラダ	もやし きゅうり 人参 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
18(火)	カオマンガイ	米 鶏肉 生姜 にんにく ガラスープ こしょう 長ねぎ 醤油 酢 ナン プラー オイスターソース ごま油 砂糖 レモン汁 バクチー キャベツ 赤パプリカ	小麦 卵 乳	エネルギー 442 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 16.2 g 塩分 1.7 g
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま 玉ねぎ きくらげ セロリ		
	青のりチーズ卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油 青のり チーズ		
19(水)	梅じゃこ混ぜご飯／鶏肉のねぎ塩炒め	米 梅干し ちりめんじゃこ しそ 醤油 ごま ごま油／鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 酢 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく レタス 赤パプリカ	卵	エネルギー 459 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g
	温野菜のサラダ	キャベツ スナップえんどう 人参 かぼちゃ 塩 こしょう オリーブ油		
	茹で卵	卵		
20(木)	鶏の照り焼き野菜添え	米 鶏肉 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム れんこん 人参 鰹節 鰹節 煮干し なす サラダ油		エネルギー 391 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12.5 g 塩分 0.7 g
	プロッコリーとしめじのソテー	プロッコリー しめじ サラダ油 塩 こしょう		
	りんご	りんご		
21(金)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ		エネルギー 362 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 10.4 g 塩分 1.1 g
	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 鰹節 酢		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し		
25(火)	ひじきのませごはん／おからハンバーグ	米 鰹節 煮干し 鰹節 ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ／牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 ししいたけ しめじ 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参	小麦 卵	エネルギー 370 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 13.2 g 塩分 1.4 g
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油		
26(水)	野菜たっぷりミートローフ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 クリンピース エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも	小麦 卵	エネルギー 408 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 11.0 g 塩分 0.8 g
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		
27(木)	鱈のラタトゥイユソース	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ピーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖		エネルギー 301 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 5.3 g 塩分 0.8 g
	プロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	プロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		
	もやしとわかめのおかか炒め	もやし 人参 醤油 わかめ 塩 こしょう ごま油 鰹節		
28(金)	豚肉の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ プロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし		エネルギー 383 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 11.3 g 塩分 1.1 g
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		
	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		

※「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。