

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2023年12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
1(金)	バーベキューポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ プロッコリー		エネルギー 368 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 12.5 g 塩分 0.6 g
	人参と油揚げの味噌炒め	人参 油揚げ 醤油 酒 みりん 味噌 鰹節 サラダ油		
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油		
5(水)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 人参		エネルギー 389 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 11.1 g 塩分 0.8 g
	かぶの炒め煮	かぶ 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 塩 ごま油		
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油		
6(水) 全園	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ケチャップ 酒 コンソメ プロッコリー		エネルギー 344 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 9.2 g 塩分 0.8 g
	やみつきかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 こま		
	キャベツのサラダ	キャベツ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油		
7(木)	鶏メンチ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 352 kcal タンパク質 8.8 g 脂質 9.7 g 塩分 1.3 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう		
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		
8(金)	豚彩煮	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 小ねぎ	小麦	エネルギー 384 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 12.6 g 塩分 1.5 g
	もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油		
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
11(月)	鶏肉のハニーマスタード焼き	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩		エネルギー 363 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 10.2 g 塩分 1.0 g
	しらたきの和風サラダ	しらたき 人参 きゅうり もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖		
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう		
12(水) ごはんの日	ボルシチ	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ ピーツ にんにく サラダ油 ローリエ トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう 砂糖 赤ワイン ケチャップ		エネルギー 103 kcal タンパク質 2.9 g 脂質 5.9 g 塩分 2.3 g
	ミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう サラダ油 ナツメグ 豆腐 ビーマン 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	小麦 卵	エネルギー 371 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 11.2 g 塩分 1.1 g
13(水)	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		
	オレンジ	オレンジ		
	豚肉のスタミナ焼き	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 368 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 12.7 g 塩分 0.9 g
14(木)	厚揚げの煮物	厚揚げ 人参 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉		
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう こま		
	ピラフ/フライドチキン	米 トマトジュース 玉ねぎ ウィンナー スイートコーン コンソメ 醤油 オリーブ油 ビーマン 赤パプリカ 塩/鶏肉 にんにく 牛乳 卵 コンソメ 塩 オールスパイス 小麦粉 ハパリカパウダー サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 419 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g
15(金)	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油		
	キャロット寒天	人参 寒天 砂糖 オレンジジュース レモン汁		

※「原材料」には調味料も原材料を記載しておりますが、アレルギー表示がなされていない原材料につきましては、アレルギー表示を参照してください。  
 <お弁当予約の締切時間>お弁当予約の締切時間は24時までとなります。  
 <お弁当予約のキャンセル>お弁当予約のキャンセルは締切時間(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の場合は当日の朝までにお電話にてご連絡ください。