



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2023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
2(月)	鶏ときのこのソテー	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ にんにく パター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 404 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 13.8 g 塩分 0.9 g
	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		
	マカロニナポリタン	マカロニ 塩 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 オリーブ油 ケチャップ こしょう チーズ		
3(火)	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 卵 乳	エネルギー 393 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 10.2 g 塩分 1.3 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		
	白菜のサラダ	白菜 ツナ 砂糖 ガラスープ 醤油 酢 マヨネーズ こしょう ごま		
4(水)	イタリアン照り焼きチキン	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 379 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 14.8 g 塩分 0.6 g
	人参とじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油		
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油		
5(木)	ひじきハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ ひじき 豆腐 サラダ油 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 ブロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 372 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 10.7 g 塩分 0.6 g
	人参とコーンのグラッセ	人参 スイートコーン 砂糖 パター		
	粉吹きいも	じゃがいも 塩 パセリ		
6(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 じゃがいも 塩	小麦 卵 乳	エネルギー 387 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 14.8 g 塩分 0.8 g
	れんこんサラダ	れんこん 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ こしょう 塩		
	もやしとピーマンの炒め物	もやし ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 塩 こしょう ガラスープ にんにく ごま油		
11(水)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醬 片栗粉 サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 372 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 13.9 g 塩分 0.6 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		
	オレンジ	オレンジ		
12(木)	鶏肉のごま焼き	米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま じゃがいも	小麦 卵 乳	エネルギー 358 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 12.2 g 塩分 0.8 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		
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油		
13(金)	豚肉の竜田揚げ	米 豚肉 酒 醤油 みりん 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 445 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.0 g
	もやしときょうりのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		
	さつまいものきんぴら	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油		
16(月)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩	小麦 卵 乳	エネルギー 367 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12.1 g 塩分 0.9 g
	ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		
	人参と竹輪の塩きんぴら	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		
17(火)	ひじきのませごはん／豆腐ハンバーグ	米 鰹節 煮干し ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖／鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 人参	小麦 卵	エネルギー 365 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 10.1 g 塩分 1.1 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		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
18(水)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 406 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 14.1 g 塩分 0.8 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		
	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		
19(木)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 しいたけ 小松菜 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	小麦 卵 乳	エネルギー 365 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 12.3 g 塩分 0.4 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		
20(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	小麦 卵 乳	エネルギー 362 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 10.8 g 塩分 1.2 g
	干草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し		
23(月)	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醬 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし なら サラダ油 ごま油 ごま	小麦 卵 乳	エネルギー 365 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 13.2 g 塩分 0.8 g
	厚揚げの旨煮	厚揚げ 豚肉 生姜 しいたけ 長ねぎ 酒 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 片栗粉 小ねぎ		
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油		
24(火)	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	小麦 卵 乳	エネルギー 377 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 12.3 g 塩分 1.3 g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		
	ほうれん草と小松菜の辛子和え	ほうれん草 小松菜 ごま 醤油 からし		
25(水)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ	小麦 卵 乳	エネルギー 326 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 6.8 g 塩分 0.6 g
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		
	なすとパプリカのマリネ	なす ビーマン 赤パプリカ 酢 オリーブ油 塩 こしょう 醤油		
26(木)	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 425 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 15.4 g 塩分 0.9 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩		
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん ビーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油		
27(金)	かぼちゃの豆乳スープ	かぼちゃ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう コンソメ 豆乳 米粉	小麦 卵 乳	エネルギー 118 kcal タンパク質 4.9 g 脂質 6.3 g 塩分 0.7 g
	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 ごま 小ねぎ		
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン 醤油 みりん はちみつ		
30(月)	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節	小麦 卵 乳	エネルギー 603 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 21.7 g 塩分 1.0 g
	肉野菜炒め	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし オイスターソース 酒 こしょう 塩 ガラスープ ごま油 にんにく 生姜		
	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		
31(火)	ぶどう	ぶどう	小麦 卵 乳	エネルギー 526 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 19.4 g 塩分 0.8 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時までにラボ事務所までご連絡ください。