

幼稚園様 5月分おべんとうメニュー



4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	1 (金)
11 (月) たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) しょうが焼き (小麦・大豆・豚肉) 醤油味イカカツ (小麦・いか・大豆) 中華春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) ひじきとちくわの筑前煮 (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも)	12 (火) ごま塩ごはん (ごま) ハンバーグ☆ケチャップソース (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・りんご) 目玉焼きフライ (小麦・卵・大豆) 焼きそばスパゲティ (小麦・大豆・豚肉・りんご) ジャーマンポテト (小麦・大豆・卵・豚肉・鶏肉) たこ焼き☆ソース (卵・小麦・大豆・りんご)	13 (水) しろごはん ハッシュドビーフ (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご) パンプキンキッシュ☆ケチャップ (小麦・卵・大豆・鶏肉) 切干大根の五目煮 (小麦・大豆) 味噌蓮根きんぴら (小麦・大豆・米) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆)	14 (木) 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 鶏の唐揚げ (小麦・卵・大豆・鶏肉・乳) ミニフランク (鶏肉・豚肉・小麦・大豆) ミニ野菜コロッケ☆ソース (小麦・大豆・りんご) マカロニのトマトソース (小麦・卵・乳・大豆・豚肉) キャベツの中華炒め (小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉) みかん缶	8 (金) ごま塩ごはん (ごま) 豚肉と玉ねぎ炒め☆甘口たれ (小麦・大豆・豚肉) 野菜鶏肉巻きフライ☆ソース (小麦・大豆・鶏肉・りんご) ポテトサラダ (卵・小麦・乳・大豆) 蓮根きんぴら (小麦・大豆・ごま) 杏仁豆腐 (乳・大豆)
E 450kcal P 16.6g F 12.2g S 2.9g	E 568kcal P 15.4g F 26.0g S 1.9g	E 418kcal P 10.8g F 10.5g S 2.4g	E 552kcal P 13.9g F 25.6g S 2.2g	E 442kcal P 14.9g F 13.1g S 2.0g
18 (月) ごま塩ごはん (ごま) 豚肉と野菜のオイスター炒め (小麦・大豆・えび・鶏肉・豚肉) ウィンナーフライ☆ソース (小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご) ツナマヨフライ (卵・小麦・大豆・乳・鶏肉・ゼラチン) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) 杏仁豆腐 (乳・大豆)	19 (火) 鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) かつ煮 (小麦・大豆・豚肉) コーンたっぷりフライ (小麦・大豆) ポテトサラダ (卵・小麦・乳・大豆) 人参しりしり (小麦・大豆・ごま) マンゴープリン (乳・大豆)	20 (水) 鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) エビのベシャメルフライ (小麦・卵・乳・えび・大豆) 三角チーズポテトフライ☆ソース (小麦・乳・大豆・りんご) 揚げ海鮮風ワンタン (小麦・大豆・豚肉・ごま) ホロネーゼスパゲティ (小麦・大豆・豚肉・りんご) 切干大根の煮付け (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも)	21 (木) しろごはん ジャーチャー丼 (小麦・大豆・豚肉・ごま・米) チヂミ☆ソース (小麦・卵・いか・大豆・りんご) 揚げ海鮮風ワンタン (小麦・大豆・豚肉・ごま) ホロネーゼスパゲティ (小麦・大豆・豚肉・りんご) 切干大根の煮付け (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも)	15 (金) 鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) ひれかつ (小麦・大豆・豚肉) お好み焼き☆ソース (卵・小麦・大豆・りんご) カレーパスタ☆パグティ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆) パイン缶
E 483kcal P 14.4g F 19.7g S 1.9g	E 492kcal P 10.1g F 17.8g S 2.9g	E 493kcal P 11.8g F 19.4g S 2.4g	E 516kcal P 12.8g F 16.7g S 3.0g	E 412kcal P 10.0g F 12.6g S 1.6g
25 (月) 鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) 肉だんご☆甘辛ごぼうソース (小麦・乳・大豆・鶏肉) 春巻き (小麦・乳・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 味噌チャブチ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・米) 大根のそぼろ煮 (小麦・大豆・豚肉) パイン缶	26 (火) 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) ボークチャップ (小麦・大豆・豚肉・りんご) じゃがいもキッシュ☆ソース (小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご) 塩味ビーフン (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 切干大根煮付 (小麦・大豆・ごま) みかん缶	27 (水) ごま塩ごはん (ごま) 牛すき煮 (小麦・大豆・牛肉・ごま) コーンと人参のかき揚げ (小麦・乳・大豆) キクラゲと人参の甘辛煮 (小麦・大豆) 干しエビとキャベツのソテー (小麦・えび・大豆) マンゴープリン (乳・大豆)	28 (木) たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) チキンのピカタ風☆BBQソース (小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご) コトコトカレークリームフライ (小麦・乳・いか・えび・かに・牛肉・大豆・鶏肉・やまいも・ごま) 中華春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) 昆布煮 (小麦・大豆) 豆乳ドーナツ (大豆)	22 (金) 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) コロコロミニ竜田揚げ☆手羽先風甘辛あん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) コーンクリームコロッケ (小麦・乳・大豆) 春雨のオーロラサラダ (卵・小麦・大豆) けんちん煮 (小麦・大豆) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆)
E 447kcal P 10.8g F 18.0g S 3.4g	E 455kcal P 12.5g F 11.9g S 2.4g	E 391kcal P 11.5g F 6.8g S 2.6g	E 481kcal P 11.2g F 18.0g S 2.8g	E 474kcal P 10.1g F 16.7g S 1.7g

材料仕入れの都合上、メニューが多少変更になる場合がございます。カッコの中には主なアレルギー原因と考えられる食材を『アレルギー物質28品目』を参考に出来る限り記載しています。 ※仕入れ・調理の都合上、他のアレルギー成分が混入する場合があります。



<アレルギー物質28品目> (表示義務8品目)

卵・小麦・乳・えび・かに・そば
落花生・くるみ

(表示推奨20品目)

あわび・いか・いくら・オレンジ
キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ
もも・やまいも・りんご・ゼラチン
ごま・カシューナッツ・アーモンド



3〜5歳児の食事摂取基準 (屋食)

エネルギー (E)	520 kcal
蛋白質 (P)	10.0 g
脂質 (F)	14.4 g
塩分 (S)	2.0 g



スプーンやフォークに
お名前のご記入を
お願いします