

# 幼稚園様 7月分おべんとうメニュー



| 1 (水)  | 2 (木)  | 3 (金)   |
|--|--|---|
| 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま)<br>醤油味チキンスター (小麦・大豆・鶏肉)<br>カニクリームコロッケ☆ソース (卵・小麦・乳・かに・大豆・りんご)<br>たこちゃんウインナー (卵・小麦・牛肉・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)<br>トマトソースパンネ (小麦・大豆・りんご)<br>割干ぎんびら (小麦・大豆・ごま)<br>杏仁豆腐 (乳・大豆)<br>E 501kcal P 14.3g F 23.7g S 2.5g | ごま塩ごはん (ごま)<br>豚肉と玉ねぎの炒め☆甘口たれ (小麦・大豆・豚肉)<br>お好み焼き☆ソース (小麦・卵・大豆・鶏肉・やまいも・りんご)<br>ポロネーゼスパゲティ (小麦・大豆・豚肉・りんご)<br>ひじきと野菜の煮物 (小麦・大豆)<br>マンゴープリン (乳・大豆)<br>E 491kcal P 16.5g F 13.7g S 3.5g                                    | 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま)<br>黒豚メンチカツ☆ソース (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご)<br>パンプキンキッシュ (小麦・卵・大豆・鶏肉)<br>シルバーサラダ (卵・小麦・大豆)<br>ちくわとピーマンの炒め (小麦・大豆・えび・ごま)<br>いちご杏仁豆腐 (乳・大豆)<br>E 508kcal P 10.0g F 21.7g S 1.5g |
| 6 (月)  | 7 (火)  | 8 (水)   |
| たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま)<br>えびのベシヤメルフライ☆ケチャップ (小麦・卵・乳・えび・大豆)<br>のり塩ハムカツ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉)<br>ピーフンオイスター炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび)<br>青のりポテト (小麦・大豆)<br>杏仁豆腐 (乳・大豆)<br>E 524kcal P 11.9g F 21.2g S 1.4g                           | ごま塩ごはん (ごま)<br>豚肉と野菜のオイスター炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび)<br>揚げ海鮮風ワントン (小麦・大豆・豚肉・ごま)<br>春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま)<br>味噌チャブチエ (小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・米)<br>切干大根の煮付け (小麦・大豆)<br>黄桃缶 (もも)<br>E 470kcal P 13.4g F 11.1g S 3.3g                        | 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま)<br>かつ煮 (小麦・大豆・豚肉)<br>洋風かき揚げ (卵・小麦・乳・大豆・豚肉)<br>キャベツの中華炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび)<br>にぎやか昆布煮 (小麦・大豆)<br>マンゴープリン (乳・大豆)<br>E 453kcal P 10.7g F 13.5g S 1.8g                           |
| 13 (月)   | 14 (火)   | 15 (水)  |
| 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま)<br>肉だんご☆甘辛ごぼうソース (小麦・乳・大豆・鶏肉)<br>ギョーザの素揚げ (小麦・大豆・豚肉)<br>竹の子シューマイ (小麦・乳・大豆・豚肉)<br>フルーツ春雨 (卵・小麦・大豆)<br>ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆)<br>みかん缶<br>E 515kcal P 10.8g F 21.5g S 3.0g                               | たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま)<br>揚げ鶏と野菜のケチャップ絡め (小麦・大豆・鶏肉・りんご)<br>ウインナーフライ☆ソース (小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご)<br>きのコスパゲティ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)<br>ポテトサラダ (卵・小麦・乳・大豆)<br>いちご杏仁豆腐 (乳・大豆)<br>E 536kcal P 17.3g F 18.5g S 1.6g                  | しろごはん<br>ジャージャー丼 (小麦・大豆・ごま・豚肉・米)<br>チキンナゲット☆ケチャップ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉)<br>ツナマヨフライ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ゼラチン)<br>塩味ビーフン (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)<br>キクラゲ甘辛煮 (小麦・大豆)<br>大学芋 (小麦・大豆・ごま)<br>E 627kcal P 15.2g F 26.2g S 2.4g |
| 20 (月)   | 21 (火)   | 22 (水)  |
|  | 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま)<br>ハーフソースカツ☆ソース (小麦・大豆・豚肉・りんご)<br>コーンクリームコロッケ (小麦・乳・大豆)<br>たこちゃんウインナー (卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉)<br>中華春雨サラダ (小麦・大豆・ごま)<br>切干大根の煮付け (小麦・大豆)<br>ゼリー (オレンジ・もも・りんご)<br>E 542kcal P 12.9g F 19.1g S 2.9g | 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま)<br>ハンバーグ☆ケチャップ (小麦・牛肉・大豆・鶏肉)<br>フライドポテト (小麦・大豆)<br>マカロニサラダ (卵・小麦・乳・大豆・ゼラチン)<br>ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆)<br>蓮根味噌きんぴら (小麦・大豆・ごま)<br>みかん缶<br>E 461kcal P 10.9g F 17.3g S 1.9g        |
| 27 (月)   | 28 (火)   | 29 (水)  |
| ごま塩ごはん (ごま)<br>チンジャオロース (小麦・大豆・豚肉・えび・ごま)<br>春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま)<br>春雨のオーロラサラダ (卵・小麦・大豆)<br>蓮根きんぴら (小麦・大豆・ごま)<br>ゼリー (オレンジ・もも・りんご)<br>E 458kcal P 12.7g F 13.2g S 2.2g  | 鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま)<br>肉だんご☆BBQソース (小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご)<br>花型人参<br>はんぺんチーズサンドフライ (小麦・卵・乳・大豆・やまいも)<br>カレーナポリタンスパゲティ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉)<br>昆布煮 (小麦・大豆)<br>ショコラチキナーキ (卵・小麦・乳・大豆)<br>E 507kcal P 12.4g F 17.4g S 2.9g    | たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま)<br>鶏の唐揚げ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉)<br>カニクリームコロッケ☆ソース (卵・小麦・乳・かに・大豆・りんご)<br>塩チャブチエ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)<br>ポテトサラダ (卵・小麦・乳・大豆)<br>ゼリー (オレンジ・もも・りんご)<br>E 596kcal P 13.4g F 32.8g S 1.9g |
| 30 (木)   | 31 (金)   |   |
| 野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま)<br>麻婆茄子 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・米)<br>かぼちゃの天ぷら (小麦・大豆)<br>揚げ海鮮風ワントン (小麦・大豆・豚肉・ごま)<br>切干大根の変わりきんぴら (小麦・大豆・ごま)<br>春雨の和風サラダ (小麦・大豆・ごま)<br>ゼリー (オレンジ・もも・りんご)<br>E 512kcal P 10.2g F 21.2g S 2.0g                | しろごはん<br>ポークカレー (小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご)<br>目玉焼きフライ☆ソース (小麦・卵・大豆・りんご)<br>ペンネのミートソース (小麦・大豆・豚肉・りんご)<br>蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま)<br>パイン缶<br>E 503kcal P 13.1g F 18.7g S 1.9g  |   |

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(昼食)

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



スプーンやフォークにお名前のご記入をお願いします