

幼稚園様 8月分夏休みおべんとうメニュー



3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
しろごはん ハンバーグ☆ケチャップ (小麦・牛肉・大豆・鶏肉) 星形ハム (大豆・鶏肉・豚肉) コトコトカレーのクリームフライ (小麦・乳・いか・えび・かに・牛肉・大豆・鶏肉・やまいも・ごま) にぎやかひじき煮 (小麦・大豆) 大学芋 (小麦・大豆・ごま) ゼリー (オレンジ・もも・りんご) E 529kcal P 11.7g F 17.9g S 1.9g	たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) 豚すき煮 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ミニドーナツコロッケ☆ソース (小麦・大豆・りんご) たこ焼き (小麦・卵・大豆・やまいも) マカロニサラダ (卵・小麦・乳・大豆・ゼラチン) キクラゲと人参のナムル (小麦・大豆・ごま) ゼリー (オレンジ・もも・りんご) E 526kcal P 13.1g F 17.9g S 2.8g	鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) エビカツ☆ソース (小麦・大豆・えび・りんご) のり塩ハムカツ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) 肉味噌あんポテト (小麦・大豆・鶏肉・米) 春雨の彩りパプリカサラダ (卵) 黄桃缶 (もも) E 601kcal P 14.1g F 23.1g S 2.5g	ごま塩ごはん (ごま) かつ煮 (小麦・大豆・豚肉) カニコロッケ☆ソース (卵・小麦・乳・かに・大豆・ゼラチン・りんご) 塩味ビーフン (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 蓮根味噌きんぴら (小麦・大豆・ごま) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆) E 486kcal P 9.1g F 17.0g S 2.5g	野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 醤油味チキンステーキ (小麦・大豆・鶏肉) 洋風かき揚げ (卵・小麦・乳・大豆・豚肉) シルバーサラダ (卵・小麦・大豆) わりぼし大根煮 (小麦・大豆) みかん缶 E 451kcal P 12.0g F 14.6g S 1.2g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ごま塩ごはん (ごま) 鶏の唐揚げ☆ケチャップ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉) フライドポテト (小麦・大豆) マカロニサラダ (卵・小麦・乳・大豆・ゼラチン) 五目豆 (小麦・大豆) ゼリー (オレンジ・もも・りんご) E 614kcal P 15.1g F 29.5g S 2.0g	しろごはん ハッシュドポーク (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) 目玉焼きフライ☆ソース (小麦・大豆・卵・りんご) 切干大根の変わりきんぴら (小麦・大豆・ごま) キクラゲの甘辛煮 (小麦・大豆) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆) E 463kcal P 14.1 F 14.6g S 2.6g	野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 麻婆茄子 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・米) 春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま) 素揚げギョーザ (小麦・大豆・豚肉) 焼きそばスパゲティ (小麦・大豆・豚肉・りんご) ポテトサラダ (卵・小麦・乳・大豆) マンゴープリン (乳・大豆) E 567kcal P 12.4g F 23.3g S 2.0g	しろごはん キーマカレー (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま) ミニ野菜コロッケ☆ソース (小麦・大豆・りんご) 和風春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) わりぼし大根煮 (小麦・大豆) 杏仁豆腐 (乳・大豆) E 451kcal P 9.8g F 13.3g S 2.4g	鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・さけ・ごま) チキンピカタ☆ケチャップ (小麦・卵・大豆・鶏肉) たこちゃんウインナー (卵・小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) じゃがいものキッシュ (小麦・卵・大豆・鶏肉) ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) ゼリー (オレンジ・もも・りんご) E 498kcal P 11.3g F 23.5g S 2.1g
24 (月)	25 (火)	<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
鯉ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 豚肉と玉ねぎの炒め☆甘口たれ (小麦・大豆・豚肉) プレーンコロッケ☆ソース (小麦・大豆・りんご) 春雨のオーロラサラダ (卵・小麦・大豆) テリヤキミートボール (小麦・乳・大豆・鶏肉) 杏仁豆腐 (乳・大豆) E 576kcal P 17.4g F 22.8g S 3.1g	たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) コロコロミニ竜田揚げ☆手羽先あん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) 洋風かき揚げ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) ビーフンオイスター炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび) ポテトサラダ (卵・小麦・乳・大豆) ショコラブチケーキ (卵・小麦・乳・大豆) E 521kcal P 12.5g F 19.9g S 1.6g			