

幼稚園様 10月分おべんとうメニュー



10月		1 (木)		2 (金)	
		たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) 豚肉と玉ねぎの炒め☆甘口たれ (小麦・大豆・豚肉) 洋風かき揚げ (小麦・大豆・卵・乳・鶏肉・豚肉) 塩チャプチェ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ふきの煮付け (小麦・大豆) ゼリー (オレンジ・もも・りんご)		鰹ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 親子煮 (小麦・大豆・卵・鶏肉) ちくわの磯辺天ぷら (小麦・大豆・乳) 揚げ海鮮風ワンタン (小麦・大豆・豚肉・ごま) 人参と挽肉のカレーソテー (大豆・豚肉) キクラゲ甘辛煮 (小麦・大豆) 大学芋 (小麦・大豆・ごま)	
E 471kcal P 15.0g F 12.7g S 2.5g		E 466kcal P 13.3g F 12.7g S 2.3g			
5 (月)		6 (火)		7 (水)	
鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) ハンバーグ☆ケチャップ (小麦・牛肉・大豆・鶏肉) ミニドーナツコロッケ☆ソース (小麦・大豆・りんご) シルバーサラダ (小麦・大豆・卵) きんぴらごぼう (小麦・大豆・ごま) 黄桃缶 (もも)		野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 牛すき煮 (小麦・大豆・牛肉・ごま) かぼちゃの天ぷら (小麦・大豆) ナポリタンスパゲティー (小麦・大豆・鶏肉) いんげんの胡麻和え (小麦・大豆・ごま) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆)		たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) エビカツ☆ソース (小麦・大豆・えび・いか・りんご) ハーフオムレツ (小麦・大豆・卵) 星形ポテト (小麦・大豆) 塩味ビーフン (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) れんこんと挽肉のきんぴら (小麦・大豆・豚肉) パイン缶	
E 466kcal P 10.2g F 15.2g S 1.4g		E 414kcal P 11.7g F 9.7g S 2.4g		E 464kcal P 11.6g F 16.4g S 1.6g	
12 (月)		13 (火)		14 (水)	
 スポーツの日		たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) チキンステーキ☆ケチャップ (鶏肉) 春巻き (小麦・大豆・乳・えび・鶏肉・豚肉・ごま) 春雨さっぱり炒め (小麦・大豆・豚肉・豚肉・ごま) テリヤキミートボール (小麦・乳・大豆・鶏肉) ショコラブチケーキ (卵・小麦・乳・大豆)		野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) ロースカツ☆卵とじ風煮 (小麦・大豆・豚肉・卵) ミニ野菜コロッケ☆ソース (小麦・大豆・りんご) きのこ和風パスタ (小麦・大豆・ごま) 割干しきんぴら (小麦・大豆・ごま) プレーンチーズ (乳)	
E 481kcal P 14.3g F 24.2g S 2.4g		E 526kcal P 13.9g F 20.1g S 2.5g			
19 (月)		20 (火)		21 (水)	
ごま塩ごはん (ごま) 鶏の唐揚げ (小麦・大豆・卵・鶏肉) おさつコロッケ☆ソース (小麦・大豆・ごま・りんご) 味噌味チャプチェ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ブロッコリー☆中華ドレッシング (小麦・大豆・ごま) マンゴープリン (乳・大豆)		鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) 肉だんご☆甘辛ごぼうソース (小麦・大豆・乳・鶏肉) ウイナーフライ☆ソース (小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご) 玉子ロール (小麦・大豆・卵) 焼きそばスパゲティー (小麦・大豆・豚肉・りんご) れんこんゴマサラダ (小麦・大豆・卵・ごま) 大学芋 (小麦・大豆・ごま)		鰹ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き (小麦・大豆・豚肉) 花型お好み焼き☆ソース (小麦・大豆・卵・りんご) 春雨のオーロラサラダ (小麦・大豆・卵) ひじきと小松菜の煮付け (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも)	
E 550kcal P 14.1g F 23.3g S 2.6g		E 587kcal P 13.5g F 25.2g S 2.5g		E 454kcal P 13.6g F 13.9g S 2.2g	
26 (月)		27 (火)		28 (水)	
たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) こってり肉じゃが (小麦・大豆・豚肉・ごま) 醤油味噌味イカカツ (小麦・大豆・いか) マカロニサラダ (卵・小麦・乳・大豆・ゼラチン) 蓮根きんぴら (小麦・大豆・ごま) みかん缶		ごま塩ごはん (ごま) エビのベシャメルフライ (小麦・大豆・卵・乳・えび) ミニドーナツコロッケ☆ソース (小麦・大豆・りんご) キクラゲ入りスクランブルエッグ (小麦・大豆・卵) 和風の春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) 杏仁豆腐 (乳・大豆)		鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) チキンピカタ☆ソース (小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご) ほうれん草平焼き (小麦・大豆・卵) たこ焼き (小麦・大豆・卵・やまいも) たらこスパゲッティー (小麦・大豆・乳・ごま) 割干大根と油揚げの煮付け (小麦・大豆) ショコラブチケーキ (卵・小麦・乳・大豆)	
E 545kcal P 14.3g F 17.8g S 3.3g		E 512kcal P 13.7g F 18.5g S 2.1g		E 492kcal P 13.8g F 19.9g S 1.3g	
		29 (木)		30 (金)	
		しろごはん かぼちゃとチキンのクリームシチュー煮 (小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉) ハムカツ☆ソース (小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・りんご) ミートソースパンネ (小麦・大豆・豚肉・りんご) キクラゲの甘辛煮 (小麦・大豆) マンゴープリン (乳・大豆)		しろごはん ポークカレー (小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ) 星形コロッケ☆ソース (小麦・大豆・りんご) 切干大根の洋風サラダ (小麦・大豆・卵・かに) 野菜のケチャップ炒め (小麦・大豆・鶏肉) パイン缶	
		E 542kcal P 15.9g F 16.9g S 2.2g		E 458kcal P 12.3g F 13.7g 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29品目>
(表示義務9品目)

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・カシューナッツ



(表示推奨20品目)

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ピスタチオ



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

