幼稚園様　12月分おべんとうメニュー



おべんとうの HANASAKI



1（火）	2（水）	3（木）	4（金）
鰹ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） のり塩ハムカツ☆ソース （卵･小麦･乳･大豆･鶏肉･豚肉･りんご） カニクリームコロッケ（卵･小麦･乳･かに･大豆） にぎやか昆布煮（小麦･大豆） 蓮根きんぴら（小麦･大豆･ごま） ゼリー（オレンジ･もも･りんご）	しろごはん チキンカレー （小麦･乳･大豆･鶏肉･バナナ･豚肉･りんご） 肉詰めピーマンフライ☆ソース （小麦･大豆･豚肉･りんご） キクラゲ入りスクランブルエッグ （小麦･大豆･卵） もやしナムル（小麦･大豆･ごま） パイン缶	野菜ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） かつ丼（小麦･大豆･豚肉･卵） お好み焼き☆ソース （小麦･卵･大豆･鶏肉･やまいも･りんご） 春雨のさっぱり炒め（小麦･大豆･鶏肉･豚肉･ごま） 蓮根胡麻サラダ（卵･小麦･大豆･ごま） いちご杏仁豆腐（乳･大豆）	ごま塩ごはん（ごま） 海老のベシャメルフライ（小麦･卵･乳･えび･大豆） ウインナーフライ☆ソース （小麦･大豆･牛肉･豚肉･りんご） きのこスパゲティ（小麦･大豆･鶏肉･豚肉） 切干大根と人参の煮付け（小麦･大豆） マンゴープリン（乳･大豆）
E 472kcal P 10.1g F 15.8g S 2.6g	E 470kcal P 15.6g F 19.2g S 2.4g	E 482kcal P 10.6g F 19.8g S 1.8g	E 480kcal P 12.1g F 14.5g S 2.9g
7（月）	**8（火）**	**9（水）**	**10（木）**	**11（金）**
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） ミニドーナツコロッケ☆ソース （小麦･大豆･りんご） マカロニサラダ（卵･小麦･乳･大豆･ゼラチン） 人参しりしり（小麦･大豆･ごま） 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） 鶏の唐揚げ（小麦･卵･大豆･鶏肉） ほうれん草平焼き☆ケチャップ（卵･小麦･大豆） もやしと挽肉のソテー（小麦･大豆･鶏肉･豚肉･えび） キクラゲの甘辛煮（小麦･大豆） みかん缶	ごま塩ごはん（ごま） えびカツ☆ソース（小麦･大豆･えび･いか･りんご） ささみチーズフライ（小麦･乳･大豆･鶏肉） たこちゃんウインナー （卵･小麦･大豆･乳･牛肉･鶏肉･豚肉） たらこスパゲティ（小麦･乳･大豆･ごま） 人参とレーズンサラダ（卵･小麦･大豆） 大学芋（ごま･小麦･大豆）	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） サーモンマヨカツ （卵･小麦･乳･さけ･大豆･鶏肉･ゼラチン） シルバーサラダ（卵･小麦･大豆） ひじきと油揚げの煮付け（小麦･大豆） 黄桃缶（もも）	野菜ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） チキンソテー☆自家製トマトソース （小麦･大豆･鶏肉･豚肉･りんご） プレーンコロッケ☆ソース（小麦･大豆･りんご） MIXベジタブル入りスクランブルエッグ （卵･小麦･大豆･乳･豚肉） 割干大根煮（小麦･大豆） プレーンチーズ（乳）
E 502kcal P 14.9g F 17.1g S 2.1g	E 519kcal P 15.0g F 23.7g S 1.5g	E 554kcal P 13.0g F 21.4g S 1.6g	E 469kcal P 12.5g F 16.5g S 2.2g	E 494kcal P 17.0g F 21.1g S 2.5g
14（月）	**15（火）**	**16（水）**	**17（木）**	**18（金）**
しろごはん 豚すき煮（小麦･大豆･豚肉） 棒餃子（小麦･卵･大豆･鶏肉･ごま） 春雨のオーロラサラダ（卵･小麦･大豆） 菜の花とコーンのソテー（小麦･大豆･ごま） マンゴープリン（乳･大豆）	野菜ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） イカとえびのフリッター☆BBQソース （小麦･大豆･卵･乳･えび･いか･りんご） コーンクリーミーコロッケ（小麦･乳･大豆） 切干大根の五目煮（小麦･大豆） ごぼうの洋風きんぴら（小麦･大豆･卵･乳･鶏肉･豚肉） 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） 鶏のコロコロミニ竜田揚げ☆手羽先あん （小麦･大豆･卵･乳･鶏肉･ごま） はんぺんチーズフライ（小麦･卵･乳･大豆･やまいも） 塩味ビーフン（小麦･大豆･鶏肉･豚肉･ごま） 細切りワカメとちくわのドレッシング和え （小麦･大豆･ごま） パイン缶	鮭ふりかけごはん（卵･小麦･乳･さけ･大豆･ごま） ハンバーグ☆デミソース （小麦･大豆･乳･鶏肉･豚肉･牛肉･りんご） パンプキンキッシュ（小麦･卵･大豆･鶏肉） 玉子ロール（小麦･大豆･卵） ナポリタンスパゲティ（小麦･大豆･鶏肉） ブロッコリーマヨサラダ（小麦･大豆･卵） 杏仁豆腐（乳･大豆）	ごま塩ごはん（ごま） チンジャオロース（小麦･大豆･鶏肉･豚肉･えび･ごま） 醤油旨味イカカツ（小麦･大豆･いか） 春雨とパプリカの中華ソテー（小麦･大豆･豚肉･ごま） ひじきと人参の煮付け（小麦･大豆） 黄桃缶（もも）
E 461kcal P 13.5g F 14.8g S 2.6g	E 468kcal P 12.1g F 15.6g S 1.9g	E 484kcal P 13.9g F 16.1g S 2.2g	E 479kcal P 13.0g F 15.6g S 1.7g	E 405kcal P 14.1g F 8.9g S 2.8g
21（月）	**22（火）**	**23（水）**	**24（木）**	**25（金）**
鮭ふりかけごはん（卵･小麦･乳･さけ･大豆･ごま） チキンステーキ☆キノコクリームソース （小麦･大豆･乳･鶏肉･豚肉） 目玉焼きフライ☆ソース （小麦･卵･大豆･りんご） 人参と挽肉のカレーソテー（大豆･豚肉） 竹輪とピーマンの炒め（小麦･大豆･えび･ごま） みかん缶	ごま塩ごはん（ごま） ミニメンチカツ☆ソース （小麦･乳･大豆･牛肉･鶏肉･りんご） 星形プレーンオムレツ（卵･大豆） たこちゃんウインナー （小麦･卵･乳･牛肉･大豆･鶏肉･豚肉） コーンソテー☆ブロッコリー（乳･大豆･豚肉） カップグラタン（小麦･乳･大豆） マンゴープリン（乳･大豆）	野菜ふりかけごはん（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） ギョーザの素揚げ（小麦･大豆･豚肉） 海鮮風ワンタンの素揚げ（小麦･大豆･豚肉･ごま） 焼きうどん（小麦･大豆･豚肉） 割干大根と油揚げ煮（小麦･大豆） 黄桃缶（もも）	鰹ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） かつ煮（小麦･大豆･豚肉） かぼちゃの天ぷら（小麦･大豆） キャベツのちゃんぽん炒め （小麦･大豆･卵･鶏肉･豚肉･えび） 蓮根きんぴら（小麦･大豆･ごま） ゼリー（オレンジ･もも･りんご）	たまごふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･鶏肉･ごま） 豚肉じゃが（小麦･大豆･豚肉） 洋風かき揚げ（卵･小麦･乳･大豆･鶏肉･豚肉） ボロネーゼスパゲティ（小麦･大豆･豚肉･りんご） キクラゲと人参の甘辛煮（小麦･大豆） いちご杏仁豆腐（乳･大豆）
E 465kcal P 15.0g F 17.8g S 2.2g	E 450kcal P 12.2g F 16.5g S 1.7g	E 472kcal P 16.5g F 13.7g S 1.9g	E 407kcal P 8.5g F 14.0g S 1.0g	E 382kcal P 11.2g F 6.8g S 1.5g
28（月）				
鰹ふりかけごはん（卵･小麦･乳･大豆･ごま） エビフライ☆ケチャップ（小麦･大豆･えび） ハーフオムレツ（小麦･大豆･卵） チキンナゲット（卵･小麦･大豆･乳･鶏肉） 切干大根の変わりきんぴら（小麦･大豆･ごま） 春雨の和風サラダ（小麦･大豆･ごま） 大学芋（小麦･大豆･ごま）				
E 531kcal P 12.9g F 21.6g S 1.7g				

材料仕入れの都合上、メニューが多少変更になることがございます。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

