



幼稚園様 6月分おべんとうメニュー



1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
しろごはん ハッシュドビーフ (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) パンプキンキッシュ☆ソース (小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご) ナポリタンスパゲティ (小麦・大豆・鶏肉) ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも)	鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・さけ・大豆・ごま) ケチャップ風味の酢鶏 (小麦・大豆・卵・乳・鶏肉) 春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま) シルバーサラダ (卵・小麦・大豆) きんぴらごぼう (小麦・大豆・ごま) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆)	鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 豚玉ねぎのしょうが焼き (小麦・大豆・豚肉) コーンたっぷりフライ☆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) ひとくち豆乳ドーナツ (大豆)	野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・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) フライドポテト (小麦・大豆) 醤油味旨味イカカツ (小麦・いか・大豆) ビーフンオイスター炒め (小麦・大豆・えび・鶏肉・豚肉) キクラゲ甘辛煮 (小麦・大豆) マンゴープリン (乳・大豆)	ごま塩ごはん (ごま) 醤油味チキンステーキ (小麦・大豆・鶏肉) コーンと人参のかき揚げ (小麦・乳・大豆) 海鮮風フワフワ揚げ (小麦・大豆・豚肉・ごま) 切干大根の五目煮 (小麦・大豆) 蓮根味噌あんぱん (小麦・大豆・米) テリヤキミートボール (小麦・乳・大豆・鶏肉)
E 374kcal P 11.3g F 5.9g S 2.2g	E 525kcal P 10.5g F 19.9g S 1.3g	E 546kcal P 16.8g F 20.3g S 2.9g	E 558kcal P 14.5g F 23.4g S 2.5g	E 462kcal P 14.9g F 14.3g S 1.9g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 肉味噌あんぱん (小麦・大豆・鶏肉・米) サーマンマヨカツ (小麦・卵・乳・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン) 干しエビとキャベツのソテー (小麦・大豆・えび) 蓮根胡麻サラダ (卵・小麦・大豆・ごま) みかん缶	野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 豚肉と野菜のオイスター炒め (小麦・大豆・豚肉・鶏肉・えび) ハーフ厚切りハムカツ☆ソース (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) ポロネーゼスパゲティ (小麦・豚肉・大豆・りんご) ひじきと人参の煮付け (小麦・大豆) 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☆きのこバターソース (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉) おさつコロック (小麦・大豆・ごま) 野菜の旨煮 (小麦・大豆) 細切りわかめとキクラゲの和え物 (小麦・大豆・ごま) バイン缶	たまごふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) エビのベジメタルフライ☆ケチャップ (小麦・大豆・卵・乳・えび) 星形コロック (小麦・大豆) 春雨のオーロラサラダ (卵・小麦・大豆) 割干大根きんぴら (小麦・大豆・ごま) 杏仁豆腐 (乳・大豆)	
E 506kcal P 10.5g F 20.1g S 1.6g	E 439kcal P 15.3g F 11.2g S 2.2g	E 446kcal P 9.3g F 15.1g S 2.8g	E 542kcal P 9.9g F 21.1g S 2.0g	
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
野菜ふりかけごはん (卵・小麦・大豆・乳・ごま) 豚肉と玉ねぎの炒め☆甘口たれ (小麦・大豆・豚肉) ちくわの天ぷら (小麦・大豆・乳) にぎやかひじき (小麦・大豆) 春雨の和風サラダ (小麦・大豆・ごま) いちご杏仁豆腐 (乳・大豆)	ごま塩ごはん (ごま) チキンのピカタ風☆BBQソース (小麦・大豆・卵・鶏肉・りんご) カニクリーミーコロック (卵・小麦・乳・かに・大豆) 星形ポテト (小麦・大豆) キャベツの中華炒め (小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉) キクラゲの甘辛煮 (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも)	しろごはん ボークカレー (小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ) 目玉焼きフライ☆ソース (小麦・大豆・卵・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) みかん缶	鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) コロコロ竜田揚げ☆手羽先風甘辛あん (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ごま) お好み焼き☆ソース (小麦・卵・大豆・鶏肉・やまいち・りんご) トマトソーススパゲティ (小麦・卵・大豆・乳・豚肉) ひじきと野菜の煮物 (小麦・大豆) バイン缶	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・えび・いか・大豆・りんご) れんこん肉詰フライ (小麦・大豆・豚肉) フライドポテト (小麦・大豆) 中華春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) 割干大根煮 (小麦・大豆) 杏仁豆腐 (乳・大豆)
E 418kcal P 15.0g F 9.5g S 2.9g	E 451kcal P 10.5g F 21.0g S 2.6g	E 510kcal P 11.2g F 19.2g S 2.5g	E 523kcal P 13.0g F 18.0g S 2.6g	E 495kcal P 10.0g F 17.8g S 1.8g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
ごま塩ごはん (ごま) 照焼チキンステーキ (小麦・大豆・鶏) コーンクリーミーコロック (小麦・乳・大豆) たこ焼き☆ソース (小麦・卵・大豆・やまいち・りんご) シルバーサラダ (卵・小麦・大豆) 蓮根きんぴら (小麦・大豆・ごま) 大学芋 (小麦・大豆・ごま)	鮭ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) ロースカツ☆ソース (小麦・大豆・豚肉・りんご) ごぼうの洋風きんぴら (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・鶏肉) ペンネのトマトソース炒め (小麦・大豆・りんご) ツナマヨフライ (卵・小麦・乳・大豆・鶏肉・ゼラチン) みかん缶	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☆自家製トマトソース (小麦・いか・大豆・卵・乳・えび・鶏肉) ミニメンチカツ☆ソース (小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・りんご) 春雨のさっぱり炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 切干大根の煮付け (小麦・大豆) 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) 牛すき煮 (小麦・大豆・牛肉・ごま) 野菜かき揚げ (小麦・乳・大豆・えび・卵) かぼちゃコロック (小麦・乳・大豆) 蓮根味噌あんぱん (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) ハンバーグ☆デミグラスソース (小麦・大豆・乳・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご) 三角チーズポテトフライ (小麦・大豆・乳) ナポリタンスパゲティ (小麦・大豆・鶏肉) にぎやか昆布 (小麦・大豆) 黄桃缶 (もも)
E 648kcal P 11.7g F 22.1g S 2.4g	E 474kcal P 11.6g F 16.2g S 1.7g	E 484kcal P 12.0g F 15.2g S 2.7g	E 473kcal P 11.0g F 17.0g S 2.6g	E 458kcal P 12.3g F 11.6g S 2.4g
29 (月)	30 (火)			
しろごはん キーマカレー (小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ) ウィンナーフライ☆ソース (小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご) じゃがいものキッシュ☆ケチャップ (小麦・卵・大豆・鶏肉) マカロニサラダ (卵・小麦・乳・大豆・ゼラチン) 黄桃缶 (もも)	野菜ふりかけごはん (卵・小麦・乳・大豆・ごま) 揚鶏と野菜のケチャップ絡め (小麦・大豆・鶏肉・りんご) 春巻き (小麦・大豆・鶏肉・ごま) 春雨の彩りパブリカサラダ (卵) 切干大根の煮付け (小麦・大豆・ごま) バイン缶			
E 544kcal P 10.4g F 24.6g S 2.3g	E 558kcal P 15.9g F 18.2g S 2.1g			

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。カック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・やまいち・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

