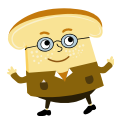


ふじなみ 幼稚園 様

2023年 7月分 きゅうしょくこんだてひょう



日	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちようしをととのえる			
4 火	ハムスター弁当 から揚げ 枝豆 野菜カレーソテー ガバオライス ウインナー ラムネゼリー	ごはん 菜種油 カレー粉 ゼリー 片栗粉 杏仁ミックス 砂糖	牛肉 鶏肉 豚肉 ウインナー	枝豆 たまねぎ にんにく キャベツ ピーマン コーン 赤ピーマン 生姜 黄ピーマン	413	15.6	17.3
5 水	ミートスパ+パン ミートソーススパゲティ パン	パン 菜種油 スパゲティ麺 ソース 砂糖	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ケチャップ	478	16.6	9.8
6 木	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋 菜種油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3
7 金	ネコさん弁当 から揚げ フルーツ杏仁 ウインナー 七タキマカレー 野菜サラダ	ごはん 砂糖 カレー粉 菜種油 片栗粉 杏仁ミックス ドレッシング	牛肉 豚肉 ウインナー から揚げ	キャベツ たまねぎ パインアップル きゅうり 人参 みかん グリーンピース ケチャップ 赤ピーマン コーン 黄もも	414	13.6	18.7
10 月	にこにこ弁当 えびカツ ブロッコリーのかにかま和え スパソテー チーズ ケチャップボール おにぎり・ふりかけ	ごはん スパゲティ麺 砂糖 菜種油	ナチュラルチーズ かにかま ミートボール えびカツ	コーン ふりかけ たまねぎ ブロッコリー 赤ピーマン	304	10.9	6.5
11 火	焼そば・フチコンク 焼きそば フチコンク	スパゲティ麺 プチコンク ソース 砂糖 菜種油	豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん	413	13.2	8.2
12 水	ネコさん弁当 魚のから揚げ ゼリー スナップエンドウ 焼きそば ウインナー 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 片栗粉 ゼリー ソース ゴマ塩	豚肉 ウインナー 赤魚	キャベツ スナップエンドウ 生姜 たまねぎ にんじん	317	13.9	9.1
13 木	にこにこ弁当 肉じゃが ごまいりこ ささみフライ おにぎり・ふりかけ イタリアンサラダ	ごはん じゃがいも ドレッシング 菜種油 ごま 砂糖	豚肉 ハム いりこ ささみフライ	キャベツ こんにやく きゅうり 赤ピーマン たまねぎ ふりかけ にんじん	319	12.3	8.9
14 金	なかよしランチ 魚の塩焼き 切干大根煮 にんじんしりしり フルーツ(パイン缶) 揚げしゅうまい しろおにぎり	ごはん 砂糖 菜種油	さば ツナ 油揚げ しゅうまい	いんげん 切干大根 たまねぎ パインアップル にんじん 椎茸	398	11.6	14.8
18 火	ネコさん弁当 ジャーマンポテト のり弁(お魚フライ) 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 じゃがいも	ウインナー おかか お魚カツ	きゅうり パセリ粉 コーン 海苔 たまねぎ オレンジ にんじん	390	6.6	18.9
19 水	ミートスパ+パン ミートソーススパゲティ パン	パン 菜種油 スパゲティ麺 ソース 砂糖	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ケチャップ	478	16.6	9.8
20 木	なかよしランチ 魚のケチャップ煮 マシュマロ ささみカツ しろおにぎり ひじきのサラダ	ごはん マシュマロ ソース マヨネーズタイプ 砂糖 菜種油	さば かにかま ささみカツ	コーン 生姜 ひじき ケチャップ	415	11.3	19.2
21 金	ネコさん弁当 ハンバーグオーロラソース マカロニサラダ ブロッコリー ゼリー ウインナー わかめごはん	ごはん 菜種油 ドレッシング ゼリー 砂糖 マヨネーズタイプ マカロニ	ウインナー ハム ハンバーグ	キャベツ ケチャップ コーン ブロッコリー ワカメ	337	10.8	11.1
24 月	にこにこ弁当 魚のから揚げ キャベツのツナサラダ スパソテー マシュマロ ケチャップボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 片栗粉 マシュマロ ドレッシング	ツナ 赤魚 ミートボール	キャベツ 赤ピーマン コーン ふりかけ 生姜 たまねぎ	321	11.8	7.4
25 火	なかよしランチ てりやきチキン 切干大根煮 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) かにかま天 おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 天ぷら粉	油揚げ かにかま 照焼きチキン	いんげん 切干大根 キャベツ パインアップル たまねぎ 赤ピーマン 椎茸 ふりかけ	427	12.5	15.7
26 水	ネコさん弁当 コロッケ フルーツ(オレンジ) さつまちゃん そぼろ丼 野菜サラダ	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 菜種油 コロッケ	ツナ さつまあげ 肉そぼろ	キャベツ きゅうり オレンジ 赤ピーマン	342	8.4	10.4
27 木	にこにこ弁当 ポークチャップ フルーツ(黄桃缶) コーンボール おにぎり・ふりかけ イタリアンサラダ	ごはん コロッケ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 ハム	キャベツ ケチャップ きゅうり 黄桃 たまねぎ 赤ピーマン ピーマン ふりかけ	309	10.5	9.5
28 金	なかよしランチ サーモンマヨカツ 和風サラダ 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) さつまいも おにぎり・ふりかけ	ごはん ビーフン ドレッシング 菜種油 砂糖 さつまいも	ベーコン お魚カツ	キャベツ 赤ピーマン きゅうり ふりかけ たまねぎ みかん	360	6.6	13.3
31 月	ネコさん弁当 メンチカツ えびしゅうまい ウインナー フルーツ(オレンジ) ささみときゅうりの和え物 青菜ごはん	ごはん ごま 砂糖 菜種油	鶏肉 ウインナー メンチカツ えびしゅうまい	きゅうり にんじん オレンジ 青菜	354	9.7	12.4



ホームページ <http://www.noboru-bento.com/>
ブログ <http://blog.livedoor.jp/noborubento/>



株式会社 のぼる

北九州市八幡西区金剛1丁目-15-10
TEL 093-618-3575 FAX 093-618-3590
担当: 開発管理課

- * 材料の仕入れの都合により、一部献立が変更になる事がございますがご了承下さい
- * 原材料および調味料の一部にアレルギー食品(卵・乳成分など)を含みます
- * 食品に含まれるエキス等は表示されていません * ブログ掲載のお弁当箱から変わる事があります