



# ふじなみ 幼稚園 様

## 2023年 10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			
3 火	<b>ハムスター弁当</b> エビフライ フルーツ(柿) パンナコッタ ポテトサラダ ナポリタンスパゲティ ブロッコリー おにぎり	ごはん じゃがいも スパゲティ麺 菜種油 ソース パンナコッタ 砂糖 マヨネーズタイプ	ベーコン えびフライ	グリーンピース ピーマン コーン ブロッコリー たまねぎ のり にんじん 柿	443	15.5	14.4
4 水	<b>にこにこ弁当</b> ポークソテー フルーツ(みかん缶) 海鮮しゅうまい しろおにぎり 野菜サラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 海鮮しゅうまい	キャベツ ピーマン きゅうり みかん コーン 赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン	329	10.0	11.6
5 木	<b>なかよしランチ</b> 魚の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 スパソテー フルーツ(パイン缶) チーズちくわ おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 スパゲティ麺 砂糖 菜種油	タラ ちくわ 高野豆腐	生姜 椎茸 たまねぎ あおさ粉 にんじん パイン ピーマン ふりかけ	358	13.9	7.5
6 金	<b>焼きそば・フチコンク</b> 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
10 火	<b>にこにこ弁当</b> から揚げ ブロッコリーのかにかま和え ポテト ミニケーキ トマトクリームペンネ 海苔おにぎり	ごはん ベンネ ドレッシング 菜種油 砂糖 ケーキ じゃがいも	ベーコン 牛乳 かにかま から揚げ	たまねぎ トマトソース パセリ粉 にんにく ブロッコリー 海苔	394	12.7	18.7
11 水	<b>カレーライス</b> 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
12 木	<b>ネコさん弁当</b> メンチカツ ゼリー つまみ揚げ ナポリタンスパゲティ ブロッコリー 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ゼリー ソース 砂糖	ウインナー さつまあげ メンチカツ	コーン ふりかけ たまねぎ ピーマン ブロッコリー	394	10.9	15.6
13 金	<b>にこにこ弁当</b> 魚の煮つけ イタリアンサラダ かぼちゃ天 フルーツ(みかん缶) 枝豆 しろおにぎり	ごはん ドレッシング 砂糖 菜種油	ハム 赤魚	枝豆 生姜 かぼちゃ天 みかん キャベツ 赤ピーマン きゅうり	306	11.9	7.5
16 月	<b>なかよしランチ</b> チキンピカタ風 ナムル 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶) えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 ビーフン 菜種油	ベーコン えびしゅうまい チキンピカタ風	たまねぎ 黄桃 にんじん ふりかけ ほうれん草 えのき	376	12.9	16.1
17 火	<b>ミートスパ+パン</b> 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
18 水	<b>にこにこ弁当</b> えびカツ ブロッコリーのサラダ きんぴらごぼう フルーツ(みかん缶) ケチャップボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング ごま 砂糖	ツナ ミートボール えびカツ	コーン こんにやく ごぼう みかん にんじん ふりかけ ブロッコリー	362	10.8	10.9
19 木	<b>なかよしランチ</b> 魚の天ぷら いんげんのごま和え マカロニソテー フルーツ(パイン缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ごま 天ぷら粉 砂糖 マカロニ	ウインナー ホキ ちくわ	いんげん にんじん コーン パイン 生姜 ふりかけ たまねぎ	339	10.2	7.3
20 金	<b>ネコさん弁当</b> 酢豚風肉だんご マシュマロ かむかむサラダ わかめごはん さつまいも	ごはん 菜種油 ドレッシング たれ 砂糖 マシュマロ さつまいも	ツナ ミートボール	えだまめ ワカメ たまねぎ 切干大根 にんじん 赤ピーマン ピーマン	335	8.3	9.6
23 月	<b>にこにこ弁当</b> コロッケ コールスローサラダ スパソテー ごまいりこ 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 ドレッシング コロッケ ごま	ハム いりこ 玉子焼き	キャベツ ふりかけ たまねぎ にんじん ピーマン	327	9.6	8.3
24 火	<b>なかよしランチ</b> 照焼チキン ひじき煮 れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) ちくわ磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 天ぷら粉	ちくわ 油揚げ 大豆 照焼チキン	たまねぎ あおさ粉 にんじん みかん れんこん ふりかけ ひじき	327	12.4	7.7
25 水	<b>カレーライス</b> 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
26 木	<b>にこにこ弁当</b> 豚つくね ごぼうサラダ 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) さつまいも天 おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 砂糖 マヨネーズタイプ さつまいも 菜種油	ベーコン ツナ つくね	えだまめ にんじん キャベツ パイン ごぼう ふりかけ たまねぎ	380	7.9	10.3
27 金	<b>焼きそば・フチコンク</b> 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
30 月	<b>ネコさん弁当</b> マーボー豆腐 チーズ しゅうまい さつまいもごはん キャベツとツナのサラダ	ごはん 菜種油 ドレッシング たれ 砂糖 さつまいも	豚肉 しゅうまい ナチュラルチーズ ツナ 豆腐	キャベツ にんじん グリーンピース ねぎ コーン たまねぎ	322	10.4	10.0
31 火	<b>ミートスパ+パン</b> 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



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