



ふじなみ 幼稚園 様

2023年 12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月	なかよしランチ 魚の照焼き 切干大根煮 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) 豆腐フライ しろおにぎり	ごはん 砂糖 菜種油	ベーコン 油揚げ ます 豆腐フライ	いんげん 切干大根 キャベツ パイン にんじん 椎茸	366	12.2	8.9
5火	ハムスター弁当 星コロッケ フルーツ(りんご) ブロッコリー ピラフ スパゲティサラダ ロールケーキ	ごはん コロッケ スパゲティ麺 ケーキ 砂糖 マヨネーズタイプ 菜種油	ハム かにかま	きゅうり パセリ コーン ブロッコリー たまねぎ りんご にんじん	363	7.9	10.2
6水	にこにこ弁当 えびカツ ブロッコリーツナサラダ 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 マヨネーズタイプ ごま 砂糖 菜種油	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	327	9.5	8.9
7木	焼きそば+フテコンク 焼きそば フテコンク	スパゲティ麺 フテコンク 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
8金	ネコさん弁当 手作りミートローフ イタリアンサラダ オムレツ ケーキ ブロッコリー チキンライスおにぎり	ごはん 菜種油 片栗粉 ケーキ ドレッシング 砂糖	牛肉 オムレツ 鶏肉 豚肉 ハム	キャベツ たまねぎ ケチャップ きゅうり にんじん 赤ピーマン グリーンピース パセリ粉 コーン ブロッコリー	336	15.5	11.3
11月	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
12火	なかよしランチ 魚の塩焼き ひじきのサラダ じゃがいもソテー フルーツ(黄桃缶) ひとくちえびフライ しろおにぎり	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 じゃがいも 菜種油	ベーコン さば かにかま えびフライ	えだまめ たまねぎ ひじき 黄桃	340	12.0	13.8
13水	ネコさん弁当 メンチカツ ゼリー たまご ボロネーゼパスタ スナップエンドウ 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	牛肉 豚肉 玉子 メンチカツ	たまねぎ ふりかけ にんじん スナップエンドウ トマト	365	11.4	13.6
14木	にこにこ弁当 魚の磯辺揚げ さつまいもサラダ れんこんソテー フルーツ(パイン缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 砂糖 天ぷら粉 さつまいも マヨネーズタイプ じゃがいも	ホキ ミートボール	えだまめ にんじん ふりかけ コーン れんこん 生姜 あおさ たまねぎ パイン	383	10.4	10.4
15金	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
18月	ネコさん弁当 トマトクリームペンネ ゼリー ブロッコリーのあえもの 照焼きチキン丼 しゅうまい	ごはん ゼリー 砂糖 ペンネ 菜種油	ベーコン 牛乳 しゅうまい 照焼きチキン	コーン にんにく にんじん ブロッコリー トマトソース	312	11.4	7.4
19火	にこにこ弁当 マーボー豆腐 フルーツ(みかん缶) ナゲット おにぎり・ふりかけ キャベツとツナのサラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 ナゲット ツナ 豆腐 味噌	キャベツ たまねぎ ふりかけ グリーンピース にんじん にんにく コーン ねぎ 生姜 みかん	321	10.8	10.0
20水	なかよしランチ 魚のケチャップ煮 フルーツ(黄桃缶) ちくわの磯辺揚げ しろおにぎり ポテトサラダ	ごはん 菜種油 ソース 天ぷら粉 砂糖 マヨネーズタイプ じゃがいも	さば ちくわ	グリーンピース ケチャップ コーン あおさ粉 生姜 黄桃 にんじん	336	10.8	9.8
21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
22金	にこにこ弁当 魚のから揚げ 野菜サラダ かぼちゃの煮物 チーズ スナップエンドウ おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 片栗粉 から揚げ粉 ドレッシング 砂糖	ナチュラルチーズ 赤魚	かぼちゃ 生姜 キャベツ スナップエンドウ きゅうり ふりかけ コーン	316	11.9	9.1
25月	なかよしランチ 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



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