



ふじなみ 幼稚園 様

2024年 1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	からだのちょうしをととのえる			
10 水	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
11 木	ナポリタン+パン ナポリタンスパゲティ パン	パン スパゲティ麺 菜種油	ウインナー	コーン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
12 金	ハムスター弁当 豚つくね ごはんサンド 野菜カレーソテー ピンクおにぎり フルーツ(みかん) シュークリーム	ごはん 砂糖 カレー粉 菜種油 マヨネーズ 酢飯 ごま シュークリーム	ハム 玉子 つくね	キャベツ にんじん グリーンピース のり コーン みかん たまねぎ	382	7.4	12.3
15 月	ネコさん弁当 コロッケ 玉子焼き ブロッコリー チーズ ごま和え かしわめし	ごはん コロッケ ごま 砂糖 菜種油	鶏肉 ナチュラルチーズ 玉子焼き	ごぼう 椎茸 にんじん もやし ブロッコリー ほうれん草	325	11.8	11.6
16 火	にこにこ弁当 魚のから揚げ 野菜サラダ チャプチェ フルーツ(パイン缶) ウインナー しろおにぎり	ごはん 砂糖 から揚げ粉 片栗粉 春雨 ソース 菜種油 ドレッシング ごま油	牛肉 豚肉 ウインナー 赤魚	きゅうり もやし 生姜 パイン たまねぎ 赤ピーマン にんじん	381	10.1	10.3
17 水	なかよしランチ てりやきチキン ひじき煮 キャベツとベーコンのソテー フルーツ(オレンジ) ひとくちえびフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油	ベーコン 照焼きチキン 油揚げ 大豆 えびフライ	キャベツ オレンジ たまねぎ ふりかけ にんじん ひじき	363	12.9	14.7
18 木	ネコさん弁当 オムレツ ゼリー さつまちゃん 焼きそば 揚げしゅうまい 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 ゴマ塩 砂糖	豚肉 さつまあげ しゅうまい オムレツ	キャベツ たまねぎ にんじん ケチャップ	312	10.4	10.9
19 金	にこにこ弁当 肉じゃが フルーツ(みかん缶) 豆腐の磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ キャベツとツナのサラダ	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	豚肉 ツナ 豆腐の磯辺揚げ	キャベツ こんにやく コーン みかん たまねぎ ふりかけ にんじん	327	7.8	10.9
22 月	なかよしランチ 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
23 火	ネコさん弁当 筑前煮 フルーツ(オレンジ) ブロッコリーのサラダ ひじきごはん ウインナー	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 里芋	鶏肉 ウインナー かにかま	コーン ひじき だいこん オレンジ にんじん ブロッコリー	314	9.5	10.5
24 水	にこにこ弁当 サーモンフライ ささみときゅうりのあえもの れんこんソテー フルーツ(みかん缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油	鶏肉 玉子焼き お魚カツ	きゅうり れんこん コーン わかめ たまねぎ みかん にんじん ふりかけ	332	8.4	11.7
25 木	ナポリタン+パン ナポリタンスパゲティ パン	パン スパゲティ麺 菜種油	ウインナー	コーン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
26 金	ネコさん弁当 魚のケチャップ煮 チーズ かむかむサラダ わかめごはん さつまいも	ごはん さつまいも ソース 菜種油 ドレッシング 砂糖	ナチュラルチーズ さば ツナ	えだまめ 切干大根 生姜 赤ピーマン ワカメ ケチャップ	321	11.7	9.6
29 月	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 中華サラダ	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 にんじん グリーンピース ねぎ コーン みかん たまねぎ ふりかけ	322	10.9	10.0
30 火	なかよしランチ いわしハンバーグ ナムル じゃがいもソテー フルーツ(パイン缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 菜種油	ウインナー ベーコン いわしハンバーグ	たまねぎ パイン にんじん ふりかけ ほうれん草 もやし	337	9.2	8.4
31 水	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



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