



# ふじなみ 幼稚園 様

## 2024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				
2 火	ハムスター弁当 エビカツ ポテト 海藻サラダ 海苔おにぎり ボロネーゼパスタ ヒトデゼリー	ごはん 砂糖 ポテト スパゲティ麺 菜種油 ソース ゼリー ドレッシング 杏仁ミックス	牛肉 えびカツ 豚肉 チーズ かにかま	きゅうり パセリ コーン 海苔 たまねぎ トマト にんじん 海藻	387	12.3	13.9	1
3 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	たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ	478	16.6	9.8	2
4 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	たまねぎ にんじん	486	8.7	7.3	3
5 金	にこにこ弁当 チキンピカタ風 ナムル 焼きビーフン 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 砂糖 ビーフン 菜種油	ベーコン ミートボール チキンピカタ風	たまねぎ みかん にんじん ふりかけ ほうれん草 えのき	329	10.1	10.8	4
8 月	なかよしランチ 魚の塩焼き ひじきサラダ 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 マヨネーズタイプ	さば ツナ かにかま しゅうまい	えだまめ パイン たまねぎ にんじん ひじき	338	13.5	12.6	5
9 火	ネコさん弁当 から揚げ 和風サラダ ブロッコリー ソーダゼリー おからポテト セタドライカレー	ごはん 砂糖 カレー粉 菜種油 片栗粉 ゼリー ドレッシング ポテト	牛肉 豚肉 チーズ から揚げ	キャベツ ブロッコリー きゅうり ケチャップ たまねぎ 赤ピーマン にんじん	384	13.5	15.3	6
10 水	にこにこ弁当 オムレツ かむかむサラダ 野菜ソテー フルーツ(みかん缶) ささみフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん ドレッシング 砂糖 菜種油	鶏肉 ベーコン オムレツ ささみフライ	えだまめ ケチャップ キャベツ 切干大根 たまねぎ みかん にんじん ふりかけ	335	14.1	10.7	7
11 木	なかよしランチ 豚つくね 高野豆腐の煮物 スパソテー フルーツ(黄桃缶) オクラ天 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	高野豆腐 つくね	オクラ 椎茸 たまねぎ 黄桃 にんじん ふりかけ ピーマン	367	13.1	11.5	8
12 金	ネコさん弁当 コロッケ えびしゅうまい 枝豆 チーズ ブロッコリーのあえもの そぼろ丼	ごはん 砂糖 菜種油 コロッケ	ナチュラルチーズ えびしゅうまい 肉そぼろ	枝豆 コーン 人参 ブロッコリー	341	11.0	9.0	9
16 火	にこにこ弁当 マーボー豆腐 フルーツ(パイン缶) 玉子焼き しろおにぎり 中華サラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 味噌 玉子焼き	きゅうり にんじん にんにく グリーンピース 木耳 生姜 切干大根 たまねぎ パイン	314	10.5	10.1	10
17 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	たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ	478	16.6	9.8	11
18 木	ネコさん弁当 魚のケチャップ煮 ゼリー マカロニサラダ わかめごはん ブロッコリー	ごはん 菜種油 ソース ゼリー 砂糖 マヨネーズタイプ マカロニ	ハム さば	えだまめ ワカメ コーン ケチャップ 生姜 ブロッコリー	330	12.6	9.2	12
19 金	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	たまねぎ にんじん	486	8.7	7.3	13
22 月	なかよしランチ いわしハンバーグ 高野豆腐のたまごとじ いんげんのソテー マシュマロ えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 マシュマロ	ベーコン いわしハンバーグ 玉子 高野豆腐 えびしゅうまい	いんげん ふりかけ グリーンピース たまねぎ にんじん	334	10.1	11.6	14
23 火	ネコさん弁当 コロッケ ゼリー 枝豆 焼きそば さつまちゃん 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 コロッケ ソース ゼリー 砂糖	豚肉 さつまあげ	枝豆 ふりかけ キャベツ たまねぎ にんじん	336	9.2	11.1	15
24 水	にこにこ弁当 魚の磯辺揚げ 青菜のあえもの にんじんしりしり 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 菜種油 天ぷら粉	ウインナー たら ツナ	生姜 えのき ふりかけ たまねぎ あおさ粉 にんじん パイン ほうれん草 赤ピーマン	368	9.5	9.2	16
25 木	なかよしランチ とりチリ ポテトサラダ 野菜ソテー フルーツ(みかん缶) ひとくちえびフライ しろおにぎり	ごはん から揚げ粉 砂糖 マヨネーズタイプ じゃがいも 菜種油	鶏肉 えびフライ	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン グリーンピース にんじん にんにく コーン ケチャップ 生姜 みかん	348	10.8	13.4	17
26 金	ネコさん弁当 魚の味噌煮 ゼリー かむかむサラダ そぼろ丼 さつまいも	ごはん 菜種油 ドレッシング ゼリー 砂糖 たれ さつまいも	ハム さば 味噌 肉そぼろ	えだまめ 生姜 にんじん 切干大根	328	10.7	7.8	18
29 月	にこにこ弁当 チキンピカタ風 ナムル 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 ビーフン 菜種油	ベーコン ミートボール チキンピカタ風	たまねぎ みかん にんじん ふりかけ ほうれん草 えのき	331	10.0	11.0	19
30 火	なかよしランチ 魚のからあげ ひじき煮 マカロニソテー フルーツ(パイン缶) 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 砂糖 マカロニ	油揚げ 大豆 赤魚	コーン スナップエンドウ 生姜 ひじき たまねぎ パイン にんじん ふりかけ	326	10.4	6.8	20
31 水	ネコさん弁当 デミソースハンバーグ チーズ ブロッコリー 鮭フレークごはん 春雨サラダ	ごはん 春雨 ソース 菜種油 ドレッシング 砂糖	ハム ナチュラルチーズ 鮭 ハンバーグ	きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー	321	11.4	9.3	21



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