



# ふじなみ 幼稚園 様

## 2024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				
2 水	<b>ハムスター弁当</b> 照焼チーズハンバーグ しまじろう高野 パンナコッタ マカロニソテー のりおにぎり ブロッコリー わかめおにぎり	ごはん 菜種油 砂糖 たれ マカロニ パンナコッタ チョコレート	チーズ 大豆 ハンバーグ	枝豆 のり コーン ワカメ たまねぎ ブロッコリー	411	15.7	11.0	1
3 木	<b>ミートソースパン</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	2
4 金	<b>なかよしランチ</b> 魚の塩焼き 和風サラダ じゃが芋ソテー フルーツ(黄桃缶) ウインナー しろおにぎり	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	ウインナー ベーコン さば	キャベツ 黄桃 きゅうり コーン たまねぎ	318	11.5	12.5	3
7 月	<b>ネコさん弁当</b> コロケ フルーツ(オレンジ) ブロッコリーのサラダ そぼろ丼 つまみ揚げ	ごはん コロケ ドレッシング 砂糖 菜種油	ツナ さつまあげ 肉そぼろ	にんじん ブロッコリー オレンジ	325	9.7	7.7	4
8 火	<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	5
9 水	<b>なかよしランチ</b> 恐竜ナゲット ごまドレサラダ ケチャップボール 大学芋 クルルマカロニソテー ふりかけごはん	ごはん 菜種油 ドレッシング 大学芋 砂糖 マカロニ	ベーコン ミートボール ナゲット	キャベツ 海苔 きゅうり ふりかけ コーン たまねぎ	366	10.4	10.8	6
10 木	<b>ネコさん弁当</b> サーモンカツ チーズ ブロッコリー 焼きそば 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 ゴマ塩 ソース 砂糖	豚肉 ナチュラルチーズ しゅうまい お魚カツ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	345	16.1	13.4	7
11 金	<b>にこにこ弁当</b> 豆腐ハンバーグ フルーツ(みかん缶) ジャーマンポテト おにぎり・ふりかけ 野菜サラダ	ごはん じゃがいも ソース 菜種油 ドレッシング 砂糖	ウインナー 豆腐ハンバーグ	アスパラガス みかん キャベツ 赤ピーマン きゅうり ふりかけ たまねぎ	309	8.5	9.7	8
15 火	<b>なかよしランチ</b> とんかつ ひじき煮 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶) スナップエンドウ おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ソース 砂糖 ビーフン	ベーコン 油揚げ 大豆 とんかつ	たまねぎ 黄桃 にんじん ふりかけ スナップエンドウ ひじき	357	9.1	13.0	9
16 水	<b>ネコさん弁当</b> 筑前煮 ゼリー 玉子焼き のり弁(エビカツ) ちくわの磯辺揚げ	ごはん ゼリー 砂糖 天ぷら粉 里芋 菜種油	鶏肉 ちくわ 玉子焼き えびカツ	いんげん あおさ粉 大根 にんじん 海苔	360	13.6	12.1	10
17 木	<b>にこにこ弁当</b> 豚つくね 中華サラダ 野菜ソテー フルーツ(みかん缶) さつまいも天 おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング 天ぷら粉 砂糖 さつまいも	ベーコン つくね	キャベツ 木耳 きゅうり 切干大根 たまねぎ みかん にんじん ふりかけ	335	7.5	8.9	11
18 金	<b>なかよしランチ</b> 魚のから揚げ ごぼうサラダ 枝豆 フルーツ(パイン缶) ケチャップボール しろおにぎり	ごはん から揚げ粉 片栗粉 マヨネーズタイプ 砂糖 菜種油	ツナ 赤魚 ミートボール	枝豆 パイン ごぼう 生姜 にんじん	326	13.5	9.1	12
21 月	<b>ネコさん弁当</b> 肉じゃが チーズ たまごサラダ 鮭フレックごはん 揚げしゅうまい	ごはん 菜種油 砂糖 マヨネーズタイプ じゃがいも マカロニ	豚肉 しゅうまい ハム たまごサラダ ナチュラルチーズ 鮭	えだまめ たまねぎ にんじん こんにやく	345	11.7	10.2	13
22 火	<b>にこにこ弁当</b> いわしハンバーグ キャベツのごまあえ きのこ青菜のソテー フルーツ(みかん缶) ナゲット おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 砂糖 菜種油	ツナ いわしハンバーグ ナゲット	キャベツ えのき コーン みかん にんじん ふりかけ ほうれん草	317	11.5	9.1	14
23 水	<b>なかよしランチ</b> チキンピカタ風 ナムル たけのこの中華炒め フルーツ(黄桃缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん ソース 砂糖 菜種油	ウインナー ベーコン チキンピカタ風	キャベツ えのき たけのこ 黄桃 にんじん ふりかけ ほうれん草	334	10.0	13.7	15
24 木	<b>ミートソースパン</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	16
25 金	<b>にこにこ弁当</b> メンチカツ コールスローサラダ 春雨炒め フルーツ(みかん缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 春雨	ベーコン 玉子焼き メンチカツ	キャベツ ピーマン コーン みかん たまねぎ ふりかけ にんじん	360	9.4	14.0	17
28 月	<b>なかよしランチ</b> 魚の照焼き 厚揚げの煮物 野菜ソテー フルーツ(黄桃缶) ウインナー しろおにぎり	ごはん 砂糖 菜種油	ウインナー ベーコン 厚揚げ ます	いんげん にんじん キャベツ 椎茸 コーン 黄桃 生姜	318	13.3	9.5	18
29 火	<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	19
30 水	<b>にこにこ弁当</b> 魚の磯辺揚げ 和風サラダ れんこんきんぴら フルーツ(パイン缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 ドレッシング 砂糖 菜種油	たら 玉子焼き	キャベツ たまねぎ パイン きゅうり にんじん ふりかけ コーン れんこん 生姜 あおさ粉	320	12.1	8.1	20
31 木	<b>なかよしランチ</b> からあげ フルーツ(みかん缶) スパソテー 海苔おにぎり かぼちゃサラダ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 マヨネーズタイプ 砂糖 じゃがいも	ハム から揚げ	かぼちゃ みかん コーン ピーマン 海苔	374	12.3	14.5	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