



# ふじなみ 幼稚園 様

## 2024年 11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                                      |            |         |      |    |
| 5<br>火  | <b>ハムスター弁当</b><br>星コロッケ しゅうまい シュークリーム<br>イタリアンサラダ もみじいなり<br>かにかま天 のりおにぎり      | ごはん 酢飯<br>ドレッシング コロッケ<br>砂糖 天ぷら粉<br>菜種油 シュークリーム | ハム しゅうまい<br>玉子<br>油揚げ<br>かにかま      | コーン<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>のり                         | 405        | 11.4    | 12.7 | 1  |
| 6<br>水  | <b>なかよしランチ</b><br>豚つくね フルーツ(黄桃缶)<br>ジャーマンポテト おにぎり・ふりかけ<br>いんげんのごまあえ           | ごはん 菜種油<br>ごま<br>砂糖<br>じゃがいも                    | ウインナー<br>つくね                       | いんげん ふりかけ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>黄桃                     | 318        | 7.6     | 9.5  | 2  |
| 7<br>木  | <b>ネコさん弁当</b><br>サーモンフライ チーズ<br>スナップエンドウ さつまいもごはん<br>ブロッコリーのサラダ               | ごはん さつまいも<br>ソース 菜種油<br>ドレッシング<br>砂糖            | ナチュラルチーズ<br>かにかま<br>お魚カツ           | コーン<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>スナップエンドウ                   | 334        | 12.5    | 11.6 | 3  |
| 8<br>金  | <b>ナポリタン+パン</b><br>ナポリタンスパゲティ<br>パン   | パン<br>スパゲティ麺<br>菜種油                             | ウインナー                              | コーン<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>ケチャップ                         | 415        | 12.9    | 10.3 | 4  |
| 11<br>月 | <b>なかよしランチ</b><br>魚の塩焼き 高野豆腐の煮物<br>れんこんきんぴら フルーツ(パイン缶)<br>ケチャップボール しろおにぎり     | ごはん<br>砂糖<br>菜種油                                | さば<br>高野豆腐<br>ミートボール               | いんげん パイン<br>にんじん<br>れんこん<br>椎茸                      | 329        | 13.8    | 9.2  | 5  |
| 12<br>火 | <b>カレーライス</b><br>カレー<br>ご飯<br>ゼリー   | ごはん ゼリー<br>砂糖 ルウ<br>じゃが芋<br>菜種油                 | 牛肉<br>豚肉                           | 玉ねぎ<br>人参   | 486        | 8.7     | 7.3  | 6  |
| 13<br>水 | <b>にこにこ弁当</b><br>いわしハンバーグ キャベツのごまあえ<br>きのこ青菜のソテー フルーツ(みかん缶)<br>ナゲット おにぎり・ふりかけ | ごはん<br>ごま<br>砂糖<br>菜種油                          | ツナ<br>いわしハンバーグ<br>ナゲット             | キャベツ えのき<br>コーン みかん<br>にんじん ふりかけ<br>ほうれん草           | 331        | 12.6    | 9.5  | 7  |
| 14<br>木 | <b>なかよしランチ</b><br>照焼チキン ひじき煮<br>ちくわの磯辺揚げ フルーツ(黄桃缶)<br>ブロッコリー おにぎり・ふりかけ        | ごはん<br>砂糖<br>菜種油<br>天ぷら粉                        | ちくわ<br>油揚げ<br>大豆<br>照焼チキン          | いんげん あおさ粉<br>にんじん 黄桃<br>ブロッコリー ふりかけ<br>ひじき          | 336        | 13.5    | 10.9 | 8  |
| 15<br>金 | <b>ネコさん弁当</b><br>肉じゃが チーズ<br>マカロニサラダ 青菜ごはん<br>ミニからあげ                          | ごはん 菜種油<br>砂糖 マヨネーズタイプ<br>じゃがいも<br>マカロニ         | 豚肉<br>ハム<br>ナチュラルチーズ<br>から揚げ       | えだまめ こんにやく<br>コーン 青菜<br>たまねぎ<br>にんじん                | 371        | 12.6    | 12.7 | 9  |
| 18<br>月 | <b>にこにこ弁当</b><br>マーボー豆腐 フルーツ(みかん缶)<br>ささみフライ しろおにぎり<br>中華サラダ                  | ごはん たれ<br>ドレッシング<br>砂糖<br>菜種油                   | 豚肉<br>豆腐<br>味噌<br>ささみフライ           | きゅうり にんじん にんにく<br>グリーンピース 木耳<br>生姜 切干大根<br>たまねぎ みかん | 346        | 13.8    | 11.5 | 10 |
| 19<br>火 | <b>なかよしランチ</b><br>魚のから揚げ 厚揚げの煮物<br>玉子焼き フルーツ(黄桃缶)<br>スナップエンドウ おにぎり・ふりかけ       | ごはん から揚げ粉<br>片栗粉<br>砂糖<br>菜種油                   | 厚揚げ<br>赤魚<br>玉子焼き                  | 生姜 椎茸<br>ほうれん草 黄桃<br>スナップエンドウ ふりかけ<br>えのき           | 319        | 14.6    | 8.6  | 11 |
| 20<br>水 | <b>ネコさん弁当</b><br>ミートボールのトマト煮 ゼリー<br>根菜サラダ 鮭フレークごはん<br>ウインナー                   | ごはん 菜種油<br>ドレッシング ゼリー<br>砂糖<br>じゃがいも            | ウインナー<br>鮭<br>ミートボール               | きゅうり ケチャップ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>れんこん                  | 320        | 10.5    | 8.5  | 12 |
| 21<br>木 | <b>にこにこ弁当</b><br>魚の照焼き ごぼうサラダ<br>野菜ソテー フルーツ(パイン缶)<br>かにかま天 しろおにぎり             | ごはん マヨネーズタイプ<br>砂糖<br>菜種油<br>天ぷら粉               | ツナ<br>かにかま<br>ます                   | えだまめ 生姜<br>キャベツ にんじん<br>コーン パイン<br>ごぼう              | 341        | 12.5    | 10.8 | 13 |
| 22<br>金 | <b>なかよしランチ</b><br>デミソースハンバーグ フルーツ(黄桃缶)<br>スパソテー おにぎり・ふりかけ<br>かぼちゃサラダ          | ごはん じゃがいも<br>スパゲティ麺 菜種油<br>ソース マヨネーズタイプ<br>砂糖   | ウインナー<br>ハム<br>ハンバーグ               | かぼちゃ 黄桃<br>グリーンピース ふりかけ<br>たまねぎ<br>ピーマン             | 325        | 10.1    | 8.7  | 14 |
| 25<br>月 | <b>ネコさん弁当</b><br>魚の味噌煮 フルーツ(オレンジ)<br>ブロッコリーのソテー わかめごはん<br>えびしゅうまい             | ごはん 菜種油<br>砂糖<br>菜種油<br>たれ                      | さば<br>味噌<br>えびしゅうまい                | コーン ブロッコリー<br>生姜 ワカメ<br>たまねぎ オレンジ<br>にんじん           | 322        | 12.5    | 9.0  | 15 |
| 26<br>火 | <b>にこにこ弁当</b><br>オムレツ 青菜のあえもの<br>春雨炒め ごまいりこ<br>ささみチーズカツ おにぎり・ふりかけ             | ごはん 菜種油<br>ごま<br>砂糖<br>春雨                       | ベーコン オムレツ<br>油揚げ<br>いりこ<br>ささみカツ   | キャベツ ふりかけ<br>たまねぎ<br>ほうれん草<br>ケチャップ                 | 355        | 15.8    | 13.2 | 16 |
| 27<br>水 | <b>カレーライス</b><br>カレー<br>ご飯<br>ゼリー   | ごはん ゼリー<br>砂糖 ルウ<br>じゃが芋<br>菜種油                 | 牛肉<br>豚肉                           | 玉ねぎ<br>人参   | 486        | 8.7     | 7.3  | 17 |
| 28<br>木 | <b>ネコさん弁当</b><br>チキンカツ チーズ<br>枝豆 ナポリタンスパゲティ<br>玉子ロール 三角おにぎり・ふりかけ              | ごはん 菜種油<br>スパゲティ麺<br>ソース<br>砂糖                  | ウインナー<br>ナチュラルチーズ<br>玉子焼き<br>チキンカツ | 枝豆 ふりかけ<br>コーン<br>たまねぎ<br>ピーマン                      | 364        | 16.8    | 15.1 | 18 |
| 29<br>金 | <b>ナポリタン+パン</b><br>ナポリタンスパゲティ<br>パン   | パン<br>スパゲティ麺<br>菜種油                             | ウインナー                              | コーン<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>ケチャップ                         | 415        | 12.9    | 10.3 | 19 |



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