



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