



# ふじなみ 幼稚園 様

## 2024年 12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				
3 火	<b>ネコさん弁当</b> 肉じゃが ゼリー 春雨サラダ 鮭フレークごはん ミニからあげ	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 ゼリー じゃがいも	豚肉 ハム 鮭 から揚げ	きゅうり こんにやく コーン たまねぎ にんじん	358	11.7	9.2	1
4 水	<b>ミートスパ+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
5 木	<b>谷かよしランチ</b> ポークソテー フルーツ(パイン缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ ナムル	ごはん たれ 砂糖 菜種油 春巻き	豚肉	キャベツ もやし たまねぎ パイン にんじん 赤ピーマン ほうれん草 ふりかけ	357	11.1	12.4	3
6 金	<b>ネコさん弁当</b> 魚のケチャップ煮 チーズ 中華サラダ そぼろ丼 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 肉そぼろ	きゅうり ケチャップ 生姜 切干大根 にんじん 木耳	324	12.5	9.0	4
9 月	<b>にこにこ弁当</b> チキンのトマト煮 ケーキ ブロッコリー しんじょ ごまだレサラダ 青菜おにぎり	ごはん ケーキ ドレッシング 砂糖 菜種油	鶏肉 チーズ しんじょ	キャベツ トマトソース コーン 青菜 ブロッコリー 赤ピーマン	365	14.7	14.3	5
10 火	<b>ハムスター弁当</b> 唐揚げ ミートボール 野菜カレーソテー ふりかけおにぎり カルボナーラ ロールケーキ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 カレー粉 ケーキ 片栗粉	鶏肉 ベーコン チーズ ミートボール	キャベツ ふりかけ コーン にんにく しょうが たまねぎ	368	12.1	16.3	6
11 水	<b>ネコさん弁当</b> メンチカツ フルーツ(オレンジ) 枝豆 焼きそば 玉子焼き 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 玉子焼き メンチカツ	枝豆 オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん	320	13.8	10.5	7
12 木	<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	8
13 金	<b>谷かよしランチ</b> ハンバーグ フルーツ(パイン缶) ジャーマンポテト おにぎり・ふりかけ 切干大根煮	ごはん 菜種油 ソース 砂糖 じゃがいも	ウインナー 油揚げ ハンバーグ	アスパラガス 切干大根 たまねぎ パイン にんじん ふりかけ 椎茸	338	9.8	10.6	9
16 月	<b>ネコさん弁当</b> トマトクリームペンネ フルーツ(りんご) コロケ 照焼きチキン丼 スナップエンドウ	ごはん コロケ 砂糖 ペンネ 菜種油	ベーコン 牛乳 照焼きチキン	スナップエンドウ りんご トマトソース にんにく	371	12.0	9.3	10
17 火	<b>にこにこ弁当</b> オムレツ 青菜のあえもの 春雨炒め ごまいりこ ささみフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ごま 砂糖 春雨	ベーコン ささみフライ 油揚げ いりこ オムレツ	キャベツ ふりかけ たまねぎ ほうれん草 ケチャップ	357	14.3	12.9	11
18 水	<b>ミートスパ+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	12
19 木	<b>ネコさん弁当</b> チキンカツ ゼリー コールスローサラダ ドライカレー ブロッコリー	ごはん 砂糖 カレー粉 菜種油 片栗粉 ゼリー ドレッシング	牛肉 豚肉 チキンカツ	キャベツ ブロッコリー コーン ケチャップ たまねぎ にんじん	362	15.3	12.5	13
20 金	<b>にこにこ弁当</b> 魚のからあげ 和風サラダ かぼちゃの煮物 フルーツ(みかん缶) 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 ドレッシング 砂糖	ハム 赤魚	かぼちゃ 生姜 キャベツ スナップエンドウ きゅうり みかん コーン ふりかけ	328	11.2	8.3	14
23 月	<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	15
24 火	<b>ネコさん弁当</b> メンチカツ フルーツ(オレンジ) 枝豆 ナポリタンスパ 玉子焼き 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	ウインナー 玉子焼き メンチカツ	枝豆 オレンジ コーン たまねぎ ピーマン	320	13.8	10.5	16
25 水	<b>にこにこ弁当</b> 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 ハンバーグ ナゲット	キャベツ えのき コーン ケチャップ にんじん みかん ほうれん草 ふりかけ	331	12.6	9.5	17



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