



ふじなみ 幼稚園 様

2020年 7月分 きゅうしょくこんだてひょう



* 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。

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	からだのちようしきをとのえる			
1 水	ハムステーキ弁当 コロッケ オムのせ焼きそば ほうれん草のソテー おにぎり ピクさし プチケーキ	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 マーガリン パン粉 砂糖	牛 卵 鶏 大豆 豚肉 ウインナー	キャベツ ほうれん草 トマト コーン 海苔 たまねぎ ブルーン 人参 いちご	505	14.2	21.1
2 木	ネコさん弁当 お魚の唐揚げ ほうれん草のお浸し キャベツとウインナーのソテー フルーツ しゅうまい ふりかけごはん	ごはん 大麦 小麦 ごま油 ごま 砂糖	牛 タラ 鶏 大豆 ウインナー いりこ 卵	キャベツ 人参 セロリ コーン ほうれん草 パプリカ しょうが 海苔 たまねぎ 葱	339	12.2	9.6
6 月	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 砂糖 はちみつ	牛 大豆 鶏 豚肉 チーズ	玉ねぎ パナナ 人参 りんご トマト	546	10.8	11.6
7 火	ネコさん弁当 あじいりさんが ひじきのサラダ 切干ソテー チーズ かぼちゃしんじょ わかめごはん	ごはん 小麦 植物油 砂糖	鶏 大豆 魚肉 豚肉 豆腐 チーズ みそ アジ 豆乳	カボチャ たまねぎ ほうれん草 ブルーン セロリ ごぼう 人参 椎茸 切干大根 赤ピーマン 生姜 ビーマン ひじき 葱 かぼちゃ たけのこ ブロッコリー わかめ りんご	317	7.9	9.6
8 水	パン給食 お好み焼き コーンマヨネーズパン 中華サラダ ロールパン フルーツ	パン マーガリン 菜種油 小麦 ごま マヨネーズ 砂糖 バター 山芋	牛 牛乳 魚肉 鶏 イカ ゼラチン 豚肉 エビ 卵 大豆	キャベツ たまねぎ 昆布 きゅうり きくらげ りんご コーン 椎茸 桃 しょうが マッシュルーム トマト	320	10.1	14.0
9 木	なかよしランチ 豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりとコーンの和え物 玉子焼き フルーツ 枝豆 白おにぎり	ごはん 小麦 ごま 砂糖	鶏 味噌 豚肉 卵 しらす干し	枝豆 玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 セロリ きゅうり ビーマン ビーマン赤 コーン 海苔	336	12.8	9.8
10 金	ネコさん弁当 サバのケチャップ煮 フルーツ チャブチェ ふりかけごはん ちくわの磯辺揚げ	ごはん 砂糖 小麦 春雨 植物油 大麦 ごま ごま油	牛 エビ かに 卵 ちくわ 魚肉 サバ 大豆 タラ いりこ	たまねぎ ケチャップ 人参 葱 ビーマン トマト 海苔 セロリ	348	13.9	9.4
13 月	にこにこ弁当 えびかつ キャベツとかにかまサラダ じゃが芋のソテー フルーツ ハムステーキ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 じゃが芋 マヨネーズ 大麦 ごま パン粉	鶏 大豆 ハム いりこ 卵 魚肉 エビ	キャベツ 海苔 コーン もも たまねぎ トマト 人参	400	8.6	16.2
14 火	パン給食 カレー風チキンソテー フルーツ スナップエンドウ ウィンナードック 野菜サラダ ロールパン	パン 砂糖 小麦 じゃがいも バター 菜種油 マーガリン	鶏 牛乳 豚肉 大豆 ウインナー ヨーグルト 卵	キャベツ 人参 ケチャップ セロリ コーン 椎茸 葱 スナップえんどう 生姜 わかめ りんご 赤ピーマン たまねぎ ブルーン トマト	389	15.7	18.4
15 水	ネコさん弁当 豚の生姜焼き ブロッコリー 蒸しかぼちゃ フルーツ お魚と野菜の豆乳よせ ふりかけごはん	ごはん 大麦 小麦 パン粉 ごま 砂糖	豚肉 大豆 卵 豆腐 アジ いりこ タラ 豆乳	いんげん たまねぎ 葱 えだまめ 人参 りんご カボチャ ブロッコリー セロリ 生姜 海苔 かぼちゃ	317	9.6	9.8
16 木	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 砂糖 はちみつ	牛 大豆 鶏 豚肉 チーズ	玉ねぎ パナナ 人参 りんご トマト	546	10.8	11.6
17 金	パン給食 ミートボール さつま芋パン ブロッコリーのサラダ ロールパン フルーツ	パン マーガリン パン粉 小麦 砂糖 ドレッシング さつま芋 バター 菜種油	鶏 かに 卵 魚肉 牛乳 大豆	きぬさや ブロッコリー セロリ コーン ケチャップ パプリカ たまねぎ 葱 赤ピーマン 人参 トマト マローファットピース	357	13.0	12.9
20 月	ネコさん弁当 肉じゃが チーズ 春巻き ふりかけごはん スパサラダ	ごはん ごま ごま油 スパゲティ麺 砂糖 小麦 じゃが芋 マヨネーズ 大麦	鶏 大豆 豚肉 いりこ 卵 ゼラチン チーズ	いんげん 人参 昆布 キャベツ しいたけ きゅうり 海苔 たまねぎ 糸こんにゃく	434	10.9	17.8
21 火	にこにこ弁当 サバの照焼き ほうれん草のごま和え れんこんきんぴら フルーツ カニ入り玉子 白おにぎり	ごはん 小麦 ごま 砂糖	鶏 エビ 魚肉 卵 かまぼこ サバ 大豆 タラ かに	人参 こんぶ ほうれん草 葱 レンコン セロリ しいたけ	319	12.1	7.0
22 水	パン給食 エビチリ キーマカレードック スナップエンドウ ロールパン ミルク寒天	パン バター はちみつ 片栗粉 マーガリン さつま芋 小麦 ごま 菜種油 マヨネーズ 砂糖 馬鈴薯澱粉	牛 牛乳 鶏 チーズ 豚肉 エビ 卵 大豆	しょうが ケチャップ パナナ スナップえんどう たまねぎ 葱 セロリ 人参 りんご 寒天 ほうれんそう トマト パプリカ	381	10.4	16.1
27 月	ネコさん弁当 お肉と野菜のうま煮 枝豆 揚げ餃子 フルーツ しゅうまい ふりかけごはん	ごはん 砂糖 小麦 大麦 植物油 パン粉 ごま ごま油	鶏 油揚げ 豚肉 大豆 卵 いりこ エビ かに	いんげん たまねぎ 葱 枝豆 人参 セロリ キャベツ 海苔 ニラ しょうが 糸こんにゃく	393	15.1	14.1
28 火	にこにこ弁当 チキンカツ じゃこきゅうり 春雨炒め フルーツ 粉ふき芋 白おにぎり	ごはん じゃが芋 小麦 春雨 ごま パン粉 砂糖	鶏 しらす干し 大豆	きゅうり 葱 たまねぎ セロリ 人参 ビーマン赤 ビーマン	384	9.5	11.3
29 水	なかよしランチ サバの味噌煮 チーズマカサラ 小松菜のソテー フルーツ 煮卵 おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 大麦 マヨネーズ ごま	鶏 サバ 豚肉 大豆 卵 味噌 チーズ いりこ	きゅうり 椎茸 セロリ 小松菜 海苔 たまねぎ 昆布 人参 葱	397	15.6	12.2
30 木	ネコさん弁当 サラダステーキのミートソースかけ ーロエビフライ ブロッコリー フルーツ 大根とかにかまサラダ ふりかけごはん	ごはん 砂糖 小麦 じゃが芋 ドレッシング 大麦 ごま パン粉	牛 大豆 卵 豆腐 タラ いりこ エビ 魚肉	枝豆 人参 キャベツ ブロッコリー 大根 海苔 たまねぎ トマト	336	8.7	8.5
31 金	にこにこ弁当 つくね ワカメとコーンの和え物 青菜とベーコンのソテー フルーツ 星ポテト 白おにぎり	ごはん パン粉 小麦 砂糖 じゃが芋	鶏 大豆 豚肉 ベーコン 卵	キャベツ ほうれん草 コーン わかめ たまねぎ 葱 人参 セロリ	384	9.5	11.3



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: 有馬 加惠恵(栄養士)

※お知らせ コロナウイルスの影響により、献立の内容が一部変更になる可能性があります。