



ふじなみ 幼稚園 様

2020年 9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	からだのちょうしをととのえる			
2 水	ハムスター弁当 デミグラスハンバーグ オムライス きのこのスパゲティ 花がんも ブロッコリー ロールケーキ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 パン粉 小麦 砂糖	牛 大豆 ビーフ 鶏 おから ハンバーグ 豚 豆乳 卵 ゼラチン	たまねぎ しめじ トマト ブドウ 人参 ケチャップ 寒天 ブロッコリー こんぶ パプリカ しいたけ 葱 レモン	407	14.6	11.4
3 木	なかよしランチ サバの塩焼き 海藻サラダ 筍のそぼろ炒め フルーツ ウインナー おにぎり・ふりかけ(ごま塩)	ごはん なたね油 小麦 ごま油 ごま 砂糖	牛 卵 鶏ミンチ 鶏 サバ 魚肉 豚 大豆 かつお ウインナー かに	キャベツ にんじん ブルーン トマト コーン 木耳 昆布 海草 生姜 椎茸 葱 茎わかめ 竹の子 のり りんご 赤ピーマン	393	13.3	15.7
4 金	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 チーズ	玉ねぎ パナナ 人参 りんご トマト	546	10.8	11.6
7 月	にこにこ弁当 オムレツ 胡瓜とちくわの和え物 焼きそば フルーツ まぐろカツ 白おにぎり	ごはん 砂糖 パン粉 小麦 さつまいも 植物油 じゃがいも ごま なたね油	鶏 大豆 かつお 豚 まぐろ 卵 魚肉 ちくわ ゼラチン	キャベツ たまねぎ ケチャップ セロリ きゅうり 人参 葱 寒天 グリーンピース サリナス りんご みかん コーン ブルーン トマト	366	11.4	10.8
8 火	なかよしランチ 鮭の塩焼き ビーフンサラダ きんぴらごぼう フルーツ しゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん ビーフン 小麦 なたね油 ごま 大麦 砂糖 ごま油	鶏 大豆 豚 いりこ 卵 かつお 鮭	きゅうり たまねぎ 昆布 コーン 人参 葱 ごぼう 海苔 セロリ しょうが 糸こんにゃく	361	11.9	8.4
9 水	パン給食 鶏のごま照り焼き フルーツ ブロッコリー ミルクパン イタリアンポテトサラダ ロールパン	パン マーガリン 小麦 ごま ドレッシング 砂糖 バター じゃが芋	牛 牛乳 ゼラチン 鶏 黄粉 豚 大豆 卵 豆腐	枝豆 人参 赤ピーマン きゅうり ブロッコリー しょうが わかめ 玉ねぎ 寒天	374	12.9	17.5
10 木	にこにこ弁当 鶏の唐揚げ ひじきの煮付 小松菜のソテー フルーツ 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 なたね油 植物油 大麦 ごま	鶏 いりこ 卵 かつお 油揚げ 大豆	枝豆 たまねぎ 葱 コーン 人参 セロリ 小松菜 海苔 パプリカ しょうが ひじき	411	11.3	10.1
11 金	なかよしランチ サバの味噌煮 ほうれん草のサラダ つまみ揚げ フルーツ 春巻き 白おにぎり	ごはん ごま 小麦 砂糖 植物油 なたね油 マヨネーズ ごま油	鶏 味噌 卵 かに サバ 魚肉 大豆 ゼラチン	えだまめ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン トマト たまねぎ	381	12.1	12.3
14 月	ネコさん弁当 チキンカツ フルーツ ミニトマト ナポリタン ブロッコリーのサラダ 三角白おにぎり	ごはん ごま スパゲティ麺 砂糖 小麦 なたね油 ドレッシング パン粉	牛 大豆 鶏 豚 卵	コーン ブロッコリー たまねぎ ミニトマト 人参 ケチャップ ピーマン トマト	304	11.3	9.4
15 火	にこにこ弁当 サラダバーグの野菜ときのことあんかけ きゅうりとわかめの和え物 お魚ソーセージの天ぷら フルーツ フランクフルト おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 大麦 片栗粉 さつまいも 馬鈴薯澱粉 小麦 じゃが芋 ごま なたね油	卵 大豆 ソーセージ 太刀魚 豆腐 魚肉 タラ いりこ かつお エビ かに	キャベツ 人参 わかめ きゅうり ブロッコリー 葱 コーン 椎茸 トマト たまねぎ 海苔 セロリ	334	9.2	9.2
16 水	パン給食 メンチカツ フルーツ 野菜ソテー 卵サラダドック 豆サラダ ロールパン	パン 砂糖 小麦 菜種油 バター パン粉 マーガリン	牛 牛乳 かつお 鶏 チーズ 豚 大豆 卵 ゼラチン	枝豆 玉ねぎ 椎茸 葱 キャベツ 人参 わかめ りんご コーン パセリ もやし セロリ 生姜 リーフ ブルーン 赤ピーマン	395	12.0	16.8
17 木	ネコさん弁当 お魚天 おくら煮 星ポテト チーズ スパサラダ そぼろ丼	ごはん じゃが芋 スパゲティ麺 なたね油 小麦 パン粉 砂糖	鶏 アジ 豆乳 豚 タラ 鶏ミンチ 卵 大豆 かつお チーズ 豆腐	いんげん たまねぎ 葱 枝豆 人参 りんご オクラ 椎茸 赤ピーマン 生姜 ブルーン	427	14.2	12.8
18 金	にこにこ弁当 お魚のかおり揚げ ナムル にんじんしりしり フルーツ ハムステーキ 白おにぎり	ごはん なたね油 小麦 米油 ごま ごま油 砂糖	鶏 ホキ 豚 大豆 ハム まぐろ 卵	たまねぎ 葱 人参 もも ほうれん草 セロリ サリナス	336	12.3	9.5
23 水	パン給食 かに玉あんかけ いちごジャムパン カリフラワーのサラダ ロールパン フルーツ	パン マーガリン 小麦 ごま 植物油 砂糖 バター 米油	牛 牛乳 かに 鶏 チーズ ゼラチン 豚 大豆 卵 まぐろ	カリフラワー コーン 人参 りんご きぬさや しょうが 椎茸 レモン きゅうり たけのこ ねぎ グリーンピース たまねぎ いちご	363	10.3	10.6
24 木	ネコさん弁当 海鮮春巻き フルーツ ミニトマト 焼きうどん いんげんの胡麻和え 三角白おにぎり	ごはん 砂糖 うどん なたね油 小麦 ごま油 ごま	鶏 エビ 豚 大豆 卵 魚肉 イカ ゼラチン	いんげん しょうが ミニトマト 葱 えだまめ たけのこ きくらげ トマト キャベツ たまねぎ こんにゃく セロリ コーン 人参 ブルーン	367	7.1	16.1
25 金	にこにこ弁当 サバのごま照焼き ごぼうサラダ 焼きビーフン フルーツ ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 ビーフン マヨネーズ なたね油 ごま 大麦	牛 卵 ゼラチン 鶏 サバ かつお 豚 大豆 ウインナー いりこ	枝豆 たまねぎ 葱 コーン 人参 セロリ ごぼう ピーマン ピーマン赤 生姜 海苔	358	12.9	11.4
28 月	なかよしランチ 照焼きチキン ひじきのサラダ じゃが芋ソテー フルーツ かにかま天 白おにぎり	ごはん じゃが芋 小麦 なたね油 マヨネーズ 砂糖	鶏 ホキ 豚 大豆 卵 魚肉 タラ かつお	たまねぎ 人参 ひじき 昆布	320	10.3	8.5
29 火	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 チーズ	玉ねぎ パナナ 人参 りんご トマト	546	10.8	11.6
30 水	パン給食 ナポリタン ミルク寒天 魚のフライ ロールパン ブロッコリー	パン バター スパゲティ麺 砂糖 小麦 菜種油 マヨネーズ パン粉	牛 ホキ 豚 大豆 卵 牛乳	コーン ピーマン りんご たまねぎ ブロッコリー トマト 人参 ケチャップ セロリ パセリ 葱 寒天	361	11.5	10.2



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 加菜恵(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。