



ふじなみ 幼稚園 様

2020年 10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	からだのちようしよをとのえる			
2 金	焼そば フチコンク 焼そば フチコンク	スパゲティ麺 小麦 砂糖 菜種油	豚 大豆	キャベツ ブルーン コーン トマト たまねぎ 人参	413	13.2	8.2
5 月	ハムスター弁当 チキンカツ 野菜ソテー パンナコッタ フロッキー かわりいなり ピックさし おにぎり	ごはん バター パン粉 パン ごま ごま油 小麦 マカロニ 小麦 砂糖 植物油 菜種油	鶏 大豆 豚 ゼラチン 豚 油揚げ	枝豆 人参 りんご キャベツ ブロッコリー トマト コーン 海苔 みかん たまねぎ 昆布	403	14.4	15.7
6 火	☆かよしランチ 和風煮込みハンバーグ マカロニサラダ 煮卵 フルーツ 枝豆 おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦 マカロニ マヨネーズ なたね油 ごま 大麦	鶏 いりこ 豚 かつお 卵 ハンバーグ 大豆	枝豆 人参 ケチャップ セロリ きゅうり 椎茸 昆布 大根 しめじ 葱 玉ねぎ 海苔 トマト	345	12.4	10.1
7 水	パン給食 メンチカツ フルーツ カットコーン 焼そばドック もやしとハムのサラダ 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 卵 魚肉 鶏 牛乳 かつお 豚 エビ ハム 大豆	キャベツ 人参 サリナス りんご 赤ピーマン コーン パセリ ブルーン 桃 生姜 椎茸 昆布 トマト たまねぎ マッシュルーム 葱 セロリ	379	12.7	12.1
8 木	にこにこ弁当 肉じゃが ゼリー 春巻き 白おにぎり 胡瓜とツナの和え物	ごはん じゃが芋 小麦 なたね油 ごま 米油 砂糖 ごま油	鶏 まぐろ 豚 ゼラチン ツナ 大豆	絹さや たまねぎ りんご キャベツ 人参 もも きゅうり 糸こんにゃく オレンジ 大根 葱 セロリ	435	9.5	15.8
9 金	☆かよしランチ 鮭の塩焼き コールスローサラダ 春雨炒め フルーツ ハムステーキ おにぎり・ふりかけ	ごはん 春雨 小麦 なたね油 ごま 大麦 砂糖	牛 卵 ゼラチン 鶏 鮭 かつお 豚 大豆 豚 ハム いりこ	キャベツ 人参 もも コーン ビーマン ビーマン赤 生姜 椎茸 レモン たまねぎ 海苔	363	13.1	12.1
12 月	ネコさん弁当 とり天 お魚天 枝豆 チーズ 和風スパサラダ 高菜飯	ごはん なたね油 スパゲティ麺 パン粉 小麦 砂糖	鶏 アジ 豆乳 豚 タラ かつお 卵 大豆 チーズ 豆腐	いんげん たまねぎ 昆布 赤ピーマン 枝豆 にんじん 葱 きゅうり 椎茸 りんご 生姜 ブルーン 高菜	337	16.8	7.9
13 火	ミートスパ+パン ミートソーススパゲティ パン	パン 菜種油 スパゲティ麺 小麦 砂糖	牛 豚 大豆	たまねぎ トマト 人参 マッシュルーム ケチャップ	478	16.6	9.8
14 水	豚汁+ご飯 豚汁 ごはん	ごはん 植物油 砂糖 里芋	豚 あげ 大豆 味噌	ごぼう 昆布 大根 にんじん 白菜	396	9.7	4.6
15 木	ネコさん弁当 エビカツ がんも フロッキー ゼリー 昆布の煮付 さつま芋ごはん	ごはん 砂糖 小麦 さつま芋 植物油 なたね油 ごま パン粉	卵 エビ 大豆	枝豆 昆布 オレンジ コーン 葱 セロリ 人参 りんご ブロッコリー もも	354	8.3	11.9
16 金	にこにこ弁当 お魚のごま天ぷら もやしのサラダ ごぼう炒め フルーツ ミートボール 白おにぎり	ごはん ごま ごま油 小麦 砂糖 植物油 なたね油 マヨネーズ パン粉	鶏 大豆 豚 卵 ホキ	いんげん たまねぎ セロリ グリーンピース 人参 ごぼう サリナス 生姜 葱	361	11.7	11.5
19 月	パン給食 ポークソテー たまごサラダドック しゅうまい ロールパン フルーツ	パン マーガリン 菜種油 小麦 ごま ごま油 ドレッシング 砂糖 バター 蜂蜜	牛 牛乳 鶏 大豆 豚 ゼラチン 卵	カボチャ サリナス 桃 かぼちゃ しょうが グリンリフ セロリ たまねぎ 葱 寒天 人参 りんご パプリカ	394	14.0	17.1
20 火	ネコさん弁当 オムレツ フルーツ キャベツとウインナーのスパゲティ チキンライス かぼちゃサラダ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 じゃが芋 小麦 なたね油 マヨネーズ	牛 卵 鶏 大豆 豚 ビーフ ウインナー かつお	カボチャ たまねぎ トマト キャベツ 人参 セロリ グリーンピース ケチャップ パプリカ コーン 葱 かぼちゃ	322	7.8	9.8
21 水	にこにこ弁当 ぶりの煮つけ 胡瓜とハムのサラダ さつま芋天 フルーツ つまみ揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 さつま芋 植物油 なたね油 ごま 大麦	鶏 大豆 豚 いりこ ハム ぶり 卵 かつお	えだまめ 椎茸 葱 きゅうり 海苔 りんご コーン ブルーン 赤ピーマン 生姜 昆布	378	11.6	9.8
22 木	ビーフシチュー+パン ビーフシチュー パン	パン 菜種油 小麦 砂糖 じゃがいも	牛 ビーフ	コーン トマト 玉ねぎ 人参 ミックスベジタブル	314	8.9	13.4
23 金	ネコさん弁当 コロッケ チーズ ウインナー わかめごはん うどんのサラダ	ごはん マーガリン なたね油 うどん ごま パン粉 小麦 砂糖 ドレッシング じゃが芋	牛 卵 鶏 チーズ 豚 大豆 ウインナー かつお	キャベツ わかめ コーン 昆布 たまねぎ 葱 人参 セロリ	353	7.6	12.7
26 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 チーズ	玉ねぎ トマト 人参 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
27 火	☆かよしランチ BBQチキン キャベツと昆布のサラダ じゃが芋ソテー フルーツ かにかま天 おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 米油 小麦 じゃが芋 マヨネーズ なたね油 ごま 大麦	鶏 大豆 魚肉 卵 みそ かつお タラ まぐろ ホキ いりこ	キャベツ 海苔 生姜 昆布 たまねぎ りんご にんじん レモン	320	13.8	7.4
28 水	パン給食 カルボナーラ ブロッコリーとツナのサラダ ミートボール フルーツ キャベツソテー ロールパン	パン バター スパゲティ麺 砂糖 小麦 米油 ドレッシング パン粉	鶏 チーズ かに 豚 ツナ 魚肉 卵 牛乳 牛乳 まぐろ	絹さや ビーマン トマト キャベツ ブロッコリー セロリ たまねぎ ケチャップ 赤ピーマン 人参 葱 マローファットピース	378	12.0	17.0
29 木	にこにこ弁当 お肉と野菜のうま煮 かぼちゃきんとん フロッキー フルーツ しゅうまい 白おにぎり	ごはん 砂糖 小麦 なたね油 植物油 ごま油 ごま	鶏 豚 油揚げ 大豆	いんげん たまねぎ 葱 枝豆 人参 セロリ カボチャ ブロッコリー かぼちゃ しょうが 糸こんにゃく	335	10.1	6.7
30 金	☆かよしランチ 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 青菜とコーンのソテー フルーツ 星ポテト おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 米油 小麦 じゃが芋 マヨネーズ なたね油 ごま 大麦	鶏 まぐろ 卵 いりこ 大豆 かつお 豆腐	枝豆 たまねぎ ケチャップ コーン にんじん トマト ごぼう ほうれん草 しょうが 海苔	331	7.1	11.1



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(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。