



ふじなみ 幼稚園 様

2020年 11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	からだのちようしをととのえる			
4 水	ハムスター弁当 BBQチキン ベーコンスパ ポテトサラダ おにぎり チーズ デザート	スパゲティ麺 砂糖 小麦 さつまいも マヨネーズ じゃがいも ごま 菜種油	鶏 チーズ 豚 大豆 ベーコン 卵	きゅうり 人参 寒天 グリーンピース ピーマン しょうが ケチャップ たまねぎ トマト	417	12.5	18.5
5 木	にこにこ弁当 サバのごま照焼き ツナサラダ 野菜炒め フルーツ(パイン缶) さつまいもスティック 白おにぎり	ごはん 砂糖 小麦 さつまいも マヨネーズ なたね油 ごま 米油	卵 サバ ツナ まぐろ	枝豆 人参 セロリ キャベツ ピーマン ピーマン赤 コーン 葱 たまねぎ パイン	416	13.5	15.0
6 金	ナポリタン+パン ナポリタンスパゲティ パン	パン 菜種油 スパゲティ麺 小麦 砂糖	牛 豚 大豆	コーン トマト たまねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
9 月	ネコさん弁当 ウインナードック カレー焼うどん ポテトサラダ 三角おにぎり チーズ	ごはん バター なたね油 うどん 砂糖 小麦 はちみつ マヨネーズ じゃが芋	鶏 牛乳 かつお 豚 チーズ ウインナー 大豆 卵 魚肉	キャベツ 人参 パナナ グリーンピース 葱 セロリ コーン りんご たまねぎ トマト	342	8.1	16.1
10 火	にこにこ弁当 サーモンマヨフライ しゅうまい おにぎり・ふりかけ にんじんしりしり コールスローサラダ 枝豆 フルーツ(みかん缶)	ごはん 砂糖 パン粉 小麦 菜種油 ごま油 マヨネーズ 大麦 ごま 米油	鶏 タチウオ いりこ 豚 黄粉 魚肉 卵 大豆 かつお 鮭 まぐろ	枝豆 たまねぎ しいたけ 葱 レモン キャベツ 人参 海苔 トマト コーン パセリ ケチャップ セロリ しょうが レンコン こんぶ みかん	392	12.1	13.6
11 水	クリームシチュー+パン クリームシチュー パン	パン 菜種油 小麦 砂糖 じゃがいも	鶏 牛乳 チーズ 大豆	コーン 玉ねぎ 人参 ミックスベジタブル	305	12.1	12.8
12 木	ネコさん弁当 いわしハンバーグ フランクフルト きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) 和風スパサラダ 高菜飯	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 小麦 パン粉 ごま	鶏 タラ かに 豚 エビ かつお 卵 大豆 ハンバーグ アジ いわし	枝豆 生姜 椎茸 葱 高菜 きゅうり たまねぎ わかめ りんご 赤ピーマン とうもろこし 人参 ブルーン オレンジ ごぼう きくらげ 昆布 セロリ	325	9.7	9.1
13 金	にこにこ弁当 お魚のゆかり揚げ 枝豆とコーンのさつまいもサラダ 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) 肉団子 おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま なたね油 小麦 砂糖 大麦 植物油 さつまいも パン粉 マヨネーズ ビーフン ごま油	牛 ホキ かつお 鶏 大豆 豚 いりこ 卵 ゼラチン	枝豆 海苔 しそ コーン 葱 みかん たまねぎ りんご 人参 セロリ	388	11.2	12.8
16 月	なかよしランチ ポークチャップ フルーツ(みかん) 春巻き おにぎり・ふりかけ かぼちゃきんとん	ごはん なたね油 小麦 大麦 ごま ごま油 砂糖	鶏 大豆 豚 いりこ 卵 ゼラチン チーズ かつお	カボチャ ピーマン トマト かぼちゃ キャベツ 海苔 セロリ たまねぎ ケチャップ みかん 人参 葱 ピーマン赤	357	9.4	10.2
17 火	中華丼 中華あん ごはん	ごはん 菜種油 片栗粉 砂糖 さつまいも	牛 豚 大豆 ゼラチン	玉ねぎ 椎茸 人参 白菜 木耳	458	10.0	5.6
18 水	パン給食 お魚の唐揚げ フルーツ(みかん) しゅうまい かぼちゃパン イタリアンサラダ ロールパン	パン マーガリン ごま油 小麦 ごま ドレッシング 砂糖 バター 菜種油	鶏 大豆 豚 卵 牛乳	カボチャ しょうが 葱 赤ピーマン キャベツ たまねぎ セロリ かぼちゃ きゅうり 人参 みかん マローファットピース コーン 椎茸 パプリカ	324	13.9	11.6
19 木	ハヤシライス ハヤシ ごはん	ごはん 小麦 砂糖 菜種油	牛 鶏 豚 大豆	コーン ミックスベジタブル トマト たまねぎ マッシュルーム パナナ 人参 ケチャップ セロリ 白菜 りんご パプリカ	495	10.5	10.3
20 金	ネコさん弁当 つくね 大豆いりこ ブロッコリー チャーハン 海藻サラダ	ごはん なたね油 小麦 パン粉 ごま 砂糖	鶏 大豆 かつお 豚 いりこ 卵 かに たら 魚肉	キャベツ パセリ のり りんご 茎わかめ 生姜 ブロッコリー ブルーン トマト 赤ピーマン たまねぎ 木耳 昆布 セロリ 人参 椎茸 葱 海草	336	11.1	11.2
24 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 トマト 人参 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
25 水	パン給食 チキンのトマト煮 たまごサンド 海藻サラダ ロールパン フルーツ(りんご)	パン マーガリン 小麦 砂糖 ドレッシング じゃが芋 バター	牛 牛乳 鶏 大豆 豚 ゼラチン 卵 かつお	キャベツ パセリ ブルーン りんご 海草 生姜 木耳 ケチャップ トマト 茎わかめ たまねぎ 椎茸 昆布 セロリ 赤ピーマン 人参 のり 葱 寒天	357	13.1	17.8
26 木	ネコさん弁当 焼きそば 根菜サラダ 揚げ餃子 チーズ 枝豆 三角おにぎり(白)	ごはん 砂糖 ごま油 小麦 なたね油 ドレッシング 米油 ごま パン粉	鶏 エビ 豚 大豆 卵 まぐろ チーズ かに	枝豆 たまねぎ 葱 キャベツ 人参 トマト コーン レンコン セロリ ごぼう ブルーン ニラ	378	11.8	16.1
27 金	にこにこ弁当 オムレツ ほうれん草のナムル じゃが芋ソテー フルーツ(パイン缶) コロコロチキン おにぎり・ふりかけ	ごはん じゃが芋 小麦 なたね油 ごま 大麦 砂糖 ごま油	鶏 いりこ 豚 かつお 卵 大豆	グリーンピース ほうれん草 葱 パプリカ しょうが 海苔 トマト たまねぎ サリナス パイン 人参 ケチャップ セロリ	364	10.2	12.5
30 月	なかよしランチ お魚の天ぷら かむかむサラダ 豚肉のごま焼き フルーツ(みかん缶) ブロッコリー 白おにぎり	ごはん なたね油 小麦 ごま 砂糖	鶏 かつお 豚 ホキ 大豆	キャベツ 玉ねぎ ブルーン 赤ピーマン コーン 人参 葱 生姜 ブロッコリー りんご 大根 椎茸 セロリ	344	13.7	10.4



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。