



ふじなみ 幼稚園 様

2021年 3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	からだのちようしをとのえる			
2 火	ハムスター弁当 から揚げ てまりおにぎり フレンチトースト ポテト おにぎり ブロッコリーサラダ 高野豆腐	ごはん ドレッシング 菜種油 片栗粉 砂糖 小麦 さつま芋 植物油 じゃがいも	鶏 鮭 豚 大豆 卵 高野豆腐 牛乳	しょうが 海苔 マローファットピース 大根 こんぶ ブロッコリー パプリカ しいたけ 赤ピーマン	410	13.5	12.3
3 水	ネコさん弁当 えびグラタン プチケーキ ブロッコリーのソテー ちらし寿司 チキンカツ	ごはん なたね油 小麦 パン粉 砂糖 マカロニ	鶏 チーズ ゼラチン 豚 エビ ベーコン 大豆 卵 魚肉	たまねぎ レンコン 寒天 にんじん 椎茸 パセリ 葱 ブロッコリー いちご	359	10.0	9.9
4 木	パン給食 アスパラとベーコンのスパゲティ 春巻き ミートボール フルーツ(黄桃缶) スナップエンドウ ロールパン	パン ごま ごま油 スパゲティ麺 砂糖 小麦 菜種油 バター パン粉	鶏 牛乳 豚 大豆 ベーコン ゼラチン 卵	アスパラ 人参 セロリ キャベツ 黄桃 スナップえんどう コーン 葱 たまねぎ もも	370	11.2	14.1
5 金	なかよしランチ 甘辛チキン コールスローサラダ 焼きビーフン フルーツ(パイナップル) さつま芋 白おにぎり	ごはん 蜂蜜 ごま油 小麦 さつま芋 ごま ビーフン 砂糖 なたね油	牛 大豆 鶏 ゼラチン 豚 卵	キャベツ りんご レモン コーン トマト たまねぎ パイン ピーマン ピーマン赤	383	8.3	9.8
8 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
9 火	にこにこ弁当 BIGハンバーグ ポテトサラダ スナップエンドウ プチプリンゼリー スパソテー コーンごはん	ごはん マーガリン パン粉 スパゲティ麺 砂糖 小麦 じゃが芋 マヨネーズ なたね油	牛 大豆 鶏 ビーフ 豚 ハンバーグ 卵	枝豆 人参 トマト グリーンピース パセリ セロリ コーン ケチャップ スナップえんどう たまねぎ 葱	345	5.7	10.4
10 水	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
11 木	ネコさん弁当 ポークチャップ フルーツ(りんご) 星ポテト わかめごはん キャベツとかにかまサラダ	ごはん 砂糖 小麦 じゃが芋 ドレッシング なたね油 ごま	豚 魚肉 卵 大豆 いりこ	キャベツ わかめ ピーマン赤 コーン ケチャップ たまねぎ りんご ピーマン トマト	352	8.9	10.9
12 金	にこにこ弁当 オムレツ もやしのごま和え じゃが芋のソテー フルーツ(黄桃缶) 春巻き 白おにぎり	ごはん じゃが芋 小麦 なたね油 ごま ごま油 砂糖	鶏 ゼラチン 豚 かつお 卵 大豆	キャベツ ほうれん草 葱 グリーンピース サリナス もも たまねぎ ケチャップ トマト 人参 黄桃 セロリ	356	7.3	9.1
15 月	なかよしランチ サバの味噌煮 白和え ころろチキン フルーツ(パイナップル) ブロッコリー おにぎり・ふりかけ	小麦 大麦 ごま 砂糖 なたね油	鶏 豆腐 卵 味噌 サバ いりこ 大豆 かつお	しょうが 椎茸 パプリカ 人参 しめじ ブロッコリー 海苔 ほうれん草 パイン	402	12.5	10.5
16 火	ネコさん弁当 エビカツ チーズ 枝豆 筍の炊き込みごはん ビーフンサラダ	ごはん ビーフン 小麦 なたね油 マヨネーズ パン粉 砂糖	鶏 大豆 卵 鶏ミンチ チーズ エビ	枝豆 椎茸 コーン 葱 たけのこ セロリ 人参	349	9.9	12.2
17 水	パン給食 かに玉あんかけ ツナマヨサンド ポパイソテー ロールパン フルーツ(みかん缶)	パン バター 菜種油 小麦 マーガリン 植物油 ごま ドレッシング 砂糖	鶏 ツナ 卵 大豆 牛乳 かに チーズ	グリーンピース たまねぎ えのき コーン にんじん 椎茸 しょうが パセリ ねぎ たけのこ ほうれん草 みかん	326	10.6	13.3
18 木	なかよしランチ お魚と野菜のカツ 高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう フルーツ(黄桃缶) さつま芋 おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦 さつま芋 マヨネーズ なたね油 ごま 大麦	卵 高野豆腐 サケ ゼラチン 大豆 かつお いりこ	キャベツ 人参 葱 グリーンピース 海苔 もも ごぼう 糸こんにやく セロリ たまねぎ 黄桃	364	8.7	9.3
19 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 トマト 人参 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
23 火	なかよしランチ くわいとひじきの肉団子 スパサラダ もやし炒め フルーツ(みかん缶) 餃子フライ 白おにぎり	ごはん ごま パン粉 スパゲティ麺 砂糖 小麦 なたね油 ドレッシング 米油	鶏 まぐろ 豚 いりこ 卵 大豆	キャベツ ひじき みかん きゅうり サリナス たまねぎ 葱 人参 セロリ	370	8.4	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)

*** 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。**