



ふじなみ 幼稚園 様

2021年 7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 金 | なかよしランチ 肉じゃが フルーツ(パイン缶) ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ コールスローサラダ | ごはん 砂糖 小麦 じゃが芋 植物油 なたね油 ごま 大麦 | 豚 いりこ 卵 魚肉 ちくわ かつお 大豆 | 絹さや 人参 こんぶ キャベツ しいたけ パイン コーン こんにやく レモン たまねぎ 海苔 | 378 | 9.2 | 7.1 |
| 5 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 |
| 6 火 | ハムスター弁当 コロケ おにぎり ブロッコリーのソテー 星ポテト オムのせ焼きそば フレンチトースト | ごはん じゃが芋 スパゲティ類 菜種油 小麦 パン粉 砂糖 | 鶏 エビ 豚 大豆 卵 かに 牛乳 ゼラチン | キャベツ ブロッコリー トマト コーン のり セロリ たまねぎ ブルーン 人参 葱 | 355 | 10.6 | 8.1 |
| 7 水 | 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 スパゲティ類 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 |
| 8 木 | 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 |
| 9 金 | パン給食 星コロケ フルーツ(黄桃缶) コールスローサラダ キーマカレードック 枝豆 ロールパン | パン マーガリン パン粉 片栗粉 砂糖 小麦 さつま芋 バター 菜種油 | 牛 チーズ 豚 大豆 卵 牛乳 | 枝豆 人参 葱 レモン キャベツ パセリ もも コーン ケチャップ トマト たまねぎ 黄桃 セロリ | 331 | 9.9 | 13.6 |
| 12 月 | なかよしランチ ブルコギ フルーツ(みかん缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ キャベツとコーンのサラダ | ごはん 砂糖 小麦 菜種油 ドレッシング 大麦 ごま ごま油 | 牛 大豆 かつお 鶏 みそ 豚 いりこ 卵 ゼラチン | キャベツ ピーマン コーン 海苔 たまねぎ みかん にんじん 赤ピーマン | 336 | 9.1 | 10.9 |
| 13 火 | パン給食 ペンネのトマトクリーム煮 ウィンナードック コーン ロールパン フルーツ(パイン缶) | パン 砂糖 小麦 ペンネ バター 菜種油 マーガリン | 鶏 牛乳 豚 大豆 ウィンナー かに 卵 魚肉 | 絹さや パセリ パイン コーン ケチャップ セロリ たまねぎ 葱 人参 トマト | 365 | 10.2 | 11.2 |
| 14 水 | にこにこ弁当 サバの塩焼き ナムル れんこんソテー フルーツ(パイン缶) ウィンナー 白おにぎり | ごはん 菜種油 小麦 ごま 砂糖 | 牛 卵 鶏 サバ 豚 大豆 ウィンナー | 玉ねぎ パイン にんじん うまい菜 レンコン こんぶ | 400 | 10.1 | 14.8 |
| 15 木 | なかよしランチ 豚つくね 和え物 こんにやく炒め フルーツ(みかん缶) さつま芋 おにぎり・ふりかけ | ごはん さつま芋 小麦 菜種油 ごま 大麦 砂糖 パン粉 | 鶏 いりこ 豚 かつお 卵 大豆 | コーン ブロッコリー たまねぎ こんにやく にんじん 海苔 ピーマン みかん | 349 | 8.5 | 11.2 |
| 16 金 | ネコさん弁当 コロケ チーズ 花さつま 2色そぼろ丼 マカロニサラダ | ごはん 砂糖 パン粉 小麦 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ マーガリン 菜種油 | 牛 卵 鶏 チーズ 豚 大豆 ハム 魚肉 | きゅうり 葱 コーン セロリ たまねぎ 人参 | 361 | 11.8 | 11.3 |
| 19 月 | にこにこ弁当 オムレツ 根菜サラダ 野菜ソテー フルーツ(黄桃缶) コロコロチキン おにぎり・ふりかけ | ごはん 砂糖 小麦 なたね油 ドレッシング 大麦 ごま | 鶏 いりこ 豚 かつお 卵 大豆 | 枝豆 しょうが 海苔 もも キャベツ たまねぎ ケチャップ トマト グリーンピース 人参 黄桃 セロリ コーン レンコン 葱 パプリカ | 357 | 10.5 | 11.8 |
| 20 火 | 焼きそば フチコック 焼きそば フチコック | スパゲティ類 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 |
| 21 水 | 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 スパゲティ類 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 |
| 26 月 | にこにこ弁当 くわいとひじきの肉団子 スパサラダ 青菜のソテー 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 スパゲティ類 砂糖 小麦 菜種油 ドレッシング 米油 | 鶏 まぐろ 豚 いりこ 卵 大豆 | キャベツ ほうれん草 きゅうり ひじき たまねぎ みかん にんじん | 370 | 8.4 | 10.4 |
| 27 火 | なかよしランチ お魚の照焼き ビーフンサラダ キャベツとウィンナーのソテー フルーツ(黄桃缶) ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ | ごはん ごま 大麦 小麦 砂糖 植物油 ビーフン マヨネーズ なたね油 | 牛 ちくわ 魚肉 豚 大豆 かつお ウィンナー いりこ 卵 赤魚 | 絹さや たまねぎ 葱 キャベツ 人参 もも コーン 海苔 セロリ 生姜 黄桃 | 355 | 12.3 | 9.7 |
| 28 水 | ネコさん弁当 ウィンナードック フルーツ(りんご) さつま芋 焼きそば ブロッコリー 三角おにぎり(のり) | ごはん さつま芋 小麦 なたね油 バター パン粉 砂糖 | 豚 大豆 ウィンナー 魚肉 卵 かつお 牛乳 | キャベツ ブロッコリー 葱 コーン のり りんご たまねぎ サリナス トマト 人参 ブルーン | 384 | 10.7 | 9.3 |
| 29 木 | にこにこ弁当 甘辛チキン ほうれん草としらすの和え物 春雨炒め フルーツ(みかん缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ | ごはん 蜂蜜 ごま油 小麦 春雨 ごま 菜種油 砂糖 大麦 | 牛 しらす干し かつお 鶏 大豆 豚 いりこ 卵 ゼラチン | コーン ピーマン 葱 セロリ 生姜 ほうれん草 りんご パプリカ たまねぎ 椎茸 トマト ピーマン赤 人参 海苔 パイン | 386 | 11.0 | 9.6 |
| 30 金 | なかよしランチ サバのみそ煮 春雨の和え物 にんじんしりしり フルーツ(みかん缶) 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 米油 | 鶏 サバ いりこ 豚 大豆 かつお ハム 味噌 卵 まぐろ | 小松菜 しいたけ もも たまねぎ 海苔 セロリ 人参 こんぶ みかん ピーマン 葱 ピーマン赤 | 410 | 11.6 | 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:高木(管理栄養士)

*** 材料の仕入れの都合により、一部献立が変更になる場合がございますがご了承下さい。**