



お宮の里 幼稚園 様

2021年 7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	塩分 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ととのえる				
1木	お魚のパン粉焼給食 お魚のパン粉焼 南瓜とあげの味噌汁 しそむじき ごはん ミニゼリー	ごはん パター パン粉 小麦 ごま 植物油 砂糖 マヨネーズ 菜種油	卵 あげ チーズ 大豆 しらす干し 味噌 ホキ いりこ	カボチャ もも パセリ オレンジ ひじき しそ りんご	313	12.6	5.6	1.5
2金	ハヤシライス給食 ハヤシライス コールスローサラダ プチプリン	ごはん 小麦 砂糖 菜種油	牛 大豆 鶏 豚 卵	キャベツ 人参 りんご パブリカ グリーンピース 白菜 トマト レモン コーン マッシュルーム パナナ たまねぎ ケチャップ セロリ	498	9.4	16.7	3.2
3土	筑前煮給食 筑前煮 キャベツの味噌汁 小判焼き ごはん フルーツ(黄桃缶)	ごはん 菜種油 植物油 砂糖 黒芋	鶏 味噌 エビ いりこ あげ かに 大豆 魚肉	えだまめ ごぼう えのき もも 綱さや 大根 しいたけ キャベツ たまねぎ こんぶ コーン 人参 黄桃	328	9.7	6.0	1.5
5月	麻婆豆腐給食 麻婆豆腐 トマトスープ 揚げぎょうざ ごはん フルーツ(りんご缶)	ごはん 砂糖 馬鈴薯澱粉 片栗粉 菜種油 小麦 パン粉 ごま ごま油	牛 エビ かに 鶏 大豆 ゼラチン 豚 豆腐 卵 味噌	キャベツ ほうれん草 グリーンピース りんご しょうが トマト たまねぎ ニラ	367	13.1	10.2	1.3
6火	白身魚の野菜ソースかけ給食 白身魚の野菜ソースかけ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 胡瓜とちくわの酢の物 ごはん チーズ	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 植物油 砂糖	チーズ 味噌 タラ いりこ ちくわ 白身魚 大豆 魚肉	きゅうり わかめ 玉ねぎ 赤ピーマン 人参 パセリ	307	13.3	5.3	1.9
7水	七夕冷やしうどん給食 七夕冷やしうどん ぶどうゼリー 星のコロッケ 野菜炒め	うどん パン粉 小麦 砂糖 砂糖 菜種油	鶏 大豆 豚 かつお 卵 サバ	キャベツ ピーマン きゅうり ブドウ たまねぎ 人参	274	7.7	8.7	1.7
8木	スパニッシュオムレツ給食 スパニッシュオムレツ オニオンスープ ほうれん草とツナの和風サラダ パン フルーツ(みかん缶)	パン マーガリン 米油 小麦 砂糖 ドレッシング じゃが芋 バター 菜種油	鶏 チーズ 豚 ツナ 卵 大豆 牛乳 まぐろ	コーン パセリ トマト 大根 ほうれん草 オレンジ たまねぎ ケチャップ みかん 人参 りんご スナックえんどう	260	10.9	11.8	2.3
9金	ささみチーズカツ給食 ささみチーズカツ メープルプチケーキ お好み焼き お昼のすまし汁 ブロッコリーのごまサラダ シーチキンごはん	ごはん 砂糖 菜種油 小麦 じゃが芋 米油 ドレッシング ヤマイモ ごま 鮭	鶏 イカ いりこ 豚 エビ ささみ 卵 大豆 魚肉 チーズ まぐろ	キャベツ 人参 トマト コーン フロccoliりん ねぎ 寒天 しょうが 椎茸 りんご 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム 桃	437	14.6	13.3	2.7
10土	鮭の塩焼き給食 鮭の塩焼き 小松菜とあげの味噌汁 肉じゃが ごはん フルーツ(パイナップル缶)	ごはん 菜種油 植物油 砂糖 じゃが芋	豚 味噌 鮭 いりこ あげ 大豆	いんげん しいたけ 小松菜 こんにやく 玉ねぎ こんぶ 人参 パイン	382	12.5	10.8	2.1
12月	五目チャーハン給食 五目チャーハン 冬瓜の中華スープ 肉団子の酢豚風 フルーツ(黄桃缶)	ごはん 菜種油 小麦 パン粉 ごま ごま油 砂糖	鶏 大豆 豚 かに 卵 タラ	グリーンピース 椎茸 パイン たまねぎ 黄桃 冬瓜 人参 ねぎ 赤ピーマン ピーマン もも	372	9.7	9.9	1.1
13火	お魚のピザ風給食 お魚のピザ風 豆腐とあげの味噌汁 夏野菜とじゃこの和え物 ごはん ミニゼリー	ごはん 砂糖 小麦 砂糖 植物油 バター	チーズ 大豆 ゼラチン しらす干し 豆腐 タラ 味噌 あげ いりこ	キャベツ パセリ トマト きゅうり ケチャップ オレンジ コーン りんご パブリカ たまねぎ もも	319	13.9	5.5	1.7
14水	バーベキューチキン給食 バーベキューチキン にゅうめん汁 わかたま炒め ごはん チーズ	ごはん 小麦 砂糖 砂糖 菜種油	鶏 魚肉 卵 チーズ いりこ	たまねぎ ケチャップ 人参 こんぶ 椎茸 ねぎ わかめ トマト	419	18.0	12.7	2.4
15木	冷やし豆乳ちゃんぽん給食 冷やし豆乳ちゃんぽん ミニゼリー しゅうまい コーンとほうれん草のソテー	小麦 豆乳 ごま 魚肉 砂糖 エビ ごま油 大豆	鶏 豆乳 卵 魚肉 エビ 大豆	キャベツ たまねぎ こんぶ グリーンピース 人参 りんご コーン ほうれん草 もも しょうが しいたけ オレンジ	412	15.1	8.3	1.8
16金	さばの味噌煮給食 さばの味噌煮 オクラともずくのスープ マカロニサラダ ごはん フルーツ(オレンジ)	ごはん マカロニ 小麦 マヨネーズ 砂糖	豚 味噌 卵 サバ 大豆	オクラ オレンジ きゅうり しょうが 人参	370	13.7	12.6	1.5
17土	豆腐ハンバーグ給食 豆腐ハンバーグ 里芋の味噌汁 キャベツの和風サラダ ごはん フルーツ(黄桃缶)	ごはん 砂糖 片栗粉 里芋 小麦 菜種油 ドレッシング 馬鈴薯澱粉	鶏 いりこ 大豆 豆腐 味噌	キャベツ 人参 りんご 小松菜 えのき もも 大根 椎茸 オレンジ たまねぎ 黄桃 赤ピーマン	296	9.3	2.9	1.9
19月	カレーライス給食 カレーライス ミートボール ミルク寒天	ごはん パター ヤマイモ カレーライス 小麦 砂糖 小麦 さつまいも 馬鈴薯澱粉 マヨネーズ じゃがいも	牛 大豆 鶏 豚 卵	カボチャ 白菜 トマト キャベツ ほうれん草 パイン たまねぎ ケチャップ セロリ 人参 りんご 寒天	475	9.7	11.5	1.9
20火	ウインナーと豆のトマトクリーム給食 ウインナーと豆のトマトクリーム煮 マカロニスープ チキンカツ バーガーパン ブロッコリー	パン マーガリン パン粉 片栗粉 砂糖 馬鈴薯澱粉 小麦 マカロニ バター 菜種油	牛 卵 鶏 牛乳 豚 チーズ ウインナー 大豆	コーン フロccoli マローファットピース たまねぎ ケチャップ 人参 りんご パセリ トマト	256	9.7	10.1	1.9
21水	甘辛フィッシュ給食 甘辛フィッシュ お昼となめこの味噌汁 豆腐チャンプルー ごはん チーズ	ごはん ごま ごま油 片栗粉 砂糖 馬鈴薯澱粉 小麦 鮭 マーガリン 菜種油	鶏 ホキ いりこ 豚 大豆 ゼラチン 卵 豆腐 チーズ 味噌	どうもろこし ニラ 人参 ねぎ なめこ	382	15.1	12.3	1.6
24土	豚肉のしょうが焼き給食 豚肉のしょうが焼き 水菜とコーンの和風スープ 切り干し大根の煮物 ごはん フルーツ(みかん缶)	ごはん 菜種油 片栗粉 馬鈴薯澱粉 植物油 砂糖	豚 味噌 あげ 大豆	コーン 人参 水菜 しょうが 椎茸 りんご 大根 切干大根 みかん 玉ねぎ こんぶ	358	9.9	10.1	1.8
26月	鶏とほろ丼給食 鶏とほろ丼 えびしゅうまい 豚汁	ごはん 菜種油 小麦 砂糖 黒芋	鶏 味噌 豚 魚肉 卵 エビ	いんげん たまねぎ ごぼう 人参 しょうが しいたけ 大根 こんぶ	439	17.5	9.2	2.7
27火	ミートソーススパゲティ給食 ミートソーススパゲティ コンソメスープ サーモンマヨフライ ミニゼリー	スパゲティ麺 砂糖 片栗粉 菜種油 小麦 パン粉 マヨネーズ 馬鈴薯澱粉	牛 鮭 魚肉 鶏 タチウオ ゼラチン 豚 黄粉 かつお 卵 大豆	キャベツ レンコン トマト たまねぎ ケチャップ オレンジ 人参 りんご パセリ もも	506	16.4	13.1	1.9
28水	鶏の竜田揚げ給食 鶏の竜田揚げ かまぼこ椎茸のすまし汁 なすの味噌炒め ごはん フルーツ(パイナップル缶)	ごはん 砂糖 片栗粉 菜種油 小麦 馬鈴薯澱粉 ごま	鶏 魚肉 豚 かまぼこ 味噌	グリーンピース 玉ねぎ パイン どうもろこし なす 小松菜 椎茸 しょうが こんぶ	494	15.2	20.4	2.2
29木	お魚の照焼給食 お魚の照焼 豆腐とわかめの味噌汁 春雨の炒め物 ごはん フルーツ(黄桃缶)	ごはん 砂糖 春雨 菜種油	豚 味噌 サバ いりこ 大豆 ゼラチン 豆腐	キャベツ わかめ しょうが 黄桃 玉ねぎ もも 人参	377	14.1	10.0	1.8
30金	ハンバーグ給食 ハンバーグ 夏野菜スープ カニカマと卵のサラダ ごはん フルーツ(オレンジ)	ごはん マーガリン 馬鈴薯澱粉 片栗粉 砂糖 小麦 菜種油 マヨネーズ パン粉	鶏 魚肉 豚 ゼラチン 卵 ハンバーグ 大豆	カボチャ パセリ トマト コーン フロccoli オレンジ たまねぎ ケチャップ 赤ピーマン 人参 葱 ツッキーニ	362	10.8	11.8	1.8
31土	お魚の煮付け給食 お魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 キャベツの煮びたし ごはん フルーツ(りんご缶)	ごはん 植物油 砂糖	あげ 赤魚 大豆 味噌 いりこ	キャベツ えのき しょうが しいたけ 人参 こんぶ ほうれん草 りんご	296	11.8	5.1	1.6

月平均

372 12.5 10.2 1.9



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: 中山 (栄養士)