



お宮の里 幼稚園 様

2021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	塩分量 g	
		ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちようしょくをととのえる					
1月	豚肉のみぞめ給食 豚肉のみぞめ炒め かまぼこと小松菜のすまし汁 さつまいもの甘煮 ごはん フルーツ(パイナップル)	ごはん 菜種油 片栗粉 馬鈴薯澱粉 砂糖 さつまいも	豚 味噌 かまぼこ 味噌 魚肉	キャベツ ビーマン 小松菜 しいたけ 玉ねぎ こんぶ 人参 パイン	333	8.2	5.1	1.5	
2火	さばの塩焼き給食 さばの塩焼き フルーツ(みかん) かにかま天 根菜汁 ブロッコリー ごはん	ごはん 菜種油 小麦 砂糖 魚種油	卵 味噌 サバ いりこ たら 魚肉 ホキ	南瓜 人参 とうもろこし ブロッコリー ごぼう みかん 大根 パプリカ	388	15.5	11.7	1.7	
4木	ビビンバ給食 ビビンバ丼 フルーツ(りんご) 豆腐とワカメのすまし汁	ごはん ごま油 ごま 砂糖 菜種油	豚 いりこ 大豆 ゼラチン 豆腐 味噌	たまねぎ わかめ 人参 もやし ほうれん草 こんぶ しいたけ りんご	444	11.5	14.6	1.8	
5金	お魚のトマトソース給食 お魚のトマトソース 里芋とあげの味噌汁 切干大根の煮物 ごはん フルーツ(オレンジ)	ごはん 里芋 片栗粉 菜種油 植物油 馬鈴薯澱粉 砂糖	ホキ いりこ あげ 大豆 味噌	いんげん ケチャップ トマト たまねぎ 切干大根 オレンジ 人参 こんぶ 椎茸 ねぎ	328	14.7	3.9	1.6	
6土	豚肉南蛮風給食 豚肉南蛮風 厚揚げと玉ねぎの味噌汁 海草サラダ ごはん フルーツ(パイナップル)	ごはん 菜種油 小麦 砂糖 ドレッシング 砂糖	鶏 豆腐 豚 味噌 厚揚げ いりこ 大豆 豆乳	キャベツ 木耳 りんご 茎わかめ 大根 しいたけ オレンジ たまねぎ のり パイン ビーマン 昆布 海草	364	12.7	10.8	1.6	
8月	お魚ハンバーグ給食 お魚ハンバーグ 白菜とあげの味噌汁 かぼちゃサラダ ごはん フルーツ(黄桃缶)	ごはん 砂糖 片栗粉 菜種油 植物油 馬鈴薯澱粉 マヨネーズ	卵 あげ ハンバーグ チーズ 大豆 アジ 味噌 たら いりこ	カボチャ 竹の子 ケチャップ きゅうり たまねぎ 黄桃 コーン 人参 もも ごぼう 白菜 トマト	358	12.9	8.1	1.9	
9火	照焼チキン給食 照焼チキン なめこのすまし汁 ブロッコリーのツナ和え 五目ちらし ミニゼリー	ごはん 米油 植物油 砂糖 菜種油	鶏 大豆 豚 まぐろ ツナ あげ	絹さや たまねぎ こんぶ なめこ ごぼう 人参 りんご 小松菜 ブロッコリー もも 生姜 椎茸 オレンジ	427	19.4	12.4	1.8	
10水	八宝菜給食 八宝菜 もずくのスープ 春巻き ごはん フルーツ(みかん)	ごはん ごま 片栗粉 砂糖 小麦 ごま油 植物油 馬鈴薯澱粉	鶏 豚 大豆	キャベツ 人参 もやし とうもろこし 白菜 ねぎ たけのこ ビーマン みかん 玉ねぎ 椎茸 もずく	381	8.2	12.7	1.9	
11木	野菜みそラーメン給食 野菜みそラーメン フルーツ(黄桃缶) 蒸しゆまい 大根サラダ	小麦 菜種油 ドレッシング パン粉 ごま ごま油 砂糖	鶏 味噌 ゼラチン 豚 いりこ 卵 かに 大豆 魚肉	キャベツ 大根 黄桃 きゅうり たまねぎ もも とうもろこし チンゲン菜 トマト しょうが もやし	325	10.8	9.8	1.6	
12金	鶏肉のタルタルソース給食 鶏肉のタルタルソース焼き 野菜スープ ジャーマンポテト パン フルーツ(りんご)	パン 砂糖 小麦 じゃが芋 バター 菜種油 マーガリン	牛 牛乳 鶏 チーズ 豚 大豆 卵	キャベツ パセリ とうもろこし りんご たまねぎ にんじん グリーンピース	394	19.9	19.9	1.7	
13土	お魚の煮つけ給食 お魚の煮つけ 白菜と人参の味噌汁 春雨サラダ ごはん フルーツ(パイナップル)	ごはん 砂糖 小麦 春雨 植物油 ドレッシング	あげ 赤魚 大豆 味噌 いりこ	きゅうり 人参 オレンジ しょうが 白菜 パイン 大根 わかめ たまねぎ りんご	379	17.2	9.6	1.8	
15月	鶏とほうろ餅給食 鶏とほうろ餅 フルーツ(みかん) お鮎とほうれん草のすまし汁	ごはん 小麦 砂糖 小麦 砂糖 麩	鶏 卵	いんげん ほうれん草 しょうが しいたけ 玉ねぎ こんぶ 人参 みかん	371	14.0	4.8	1.7	
16火	あじの甘酢あんかけ給食 あじの甘酢あんかけ このスープ キャベツの昆布和え ごはん フルーツ(黄桃缶)	ごはん 砂糖 片栗粉 菜種油 小麦 ごま油 ごま 馬鈴薯澱粉	アジ 大豆	キャベツ たけのこ えのき 黄桃 きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ とうもろこし 人参 ケチャップ もも しょうが ビーマン 昆布 トマト	295	12.8	3.7	1.2	
17水	豚肉の生巻給食 豚肉の生巻焼き 水菜の和風スープ ブロッコリーのゴマ酢和え ごはん フルーツ(りんご)	ごはん 菜種油 片栗粉 馬鈴薯澱粉 ごま 砂糖	豚 卵	生姜 椎茸 玉ねぎ こんぶ 人参 水菜 ブロッコリー りんご	327	11.0	7.6	1.1	
18木	お魚の照焼給食 お魚の照焼 小松菜と麩の味噌汁 高野豆腐の炊き合わせ ごはん ミニゼリー	ごはん 麩 小麦 砂糖 野菜油 さつまいも	大豆 高野豆腐 味噌 いりこ 赤魚	いんげん 人参 もも 小松菜 椎茸 オレンジ しょうが こんぶ 大根 りんご	364	19.0	7.8	1.8	
19金	ハンバーグきのこソース給食 ハンバーグきのこソース じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ほうれん草のゆず和え ごはん フルーツ(黄桃缶)	ごはん じゃが芋 片栗粉 菜種油 小麦 パン粉 砂糖 馬鈴薯澱粉	牛 味噌 鶏 いりこ 豚 ビーフ 大豆 ハンバーグ	たまねぎ しめじ 葱 人参 マッシュルーム もも 白菜 ケチャップ トマト ほうれん草 黄桃 ゆず	399	13.7	10.9	1.8	
20土	筑前煮給食 筑前煮 チンゲン菜のスープ ポテトフライ ごはん フルーツ(みかん缶)	ごはん じゃが芋 植物油 菜種油 砂糖 里芋	鶏	絹さや 人参 ごぼう 椎茸 大根 こんぶ チンゲン菜 みかん	318	7.9	6.6	1.4	
22月	きつねうどん給食 きつねうどん フルーツ(りんご) ミートボールの照煮 ブロッコリーの炒め物	うどん 菜種油 小麦 砂糖 植物油 砂糖	鶏 魚肉 あげ 大豆 いりこ	玉ねぎ こんぶ 人参 ねぎ ブロッコリー りんご しいたけ	306	12.5	5.5	2.0	
24水	チンジャオロース給食 チンジャオロース もやしとわかめの中巻スープ カリフラワーのおかか和え ごはん フルーツ(パイナップル)	ごはん ごま油 ごま 砂糖 菜種油	豚 味噌 味噌 いりこ かつお	カリフラワー 人参 パイン きゅうり ビーマン 赤ビーマン たけのこ わかめ 玉ねぎ もやし	278	9.8	3.7	1.1	
25木	カレーライス給食 カレーライス マカロニサラダ プチプリン	ごはん 砂糖 マカロニ 片栗粉 さつまいも なたね油 小麦 じゃがいも 馬鈴薯澱粉 マヨネーズ ヤマイモ	牛 豚 卵 大豆	カボチャ たまねぎ ケチャップ キャベツ 人参 りんご きゅうり 白菜 トマト コーン ほうれん草 セロリ	453	8.8	12.7	1.7	
26金	クリームシチュー給食 クリームシチュー オムレツ パン	パン 砂糖 小麦 じゃがいも バター 菜種油 マーガリン	鶏 チーズ 豚 大豆 卵 かつお 牛乳	グリーンピース ケチャップ コーン トマト たまねぎ 人参	304	12.7	11.9	1.9	
27土	鮭の塩焼き給食 鮭の塩焼き キャベツと揚げの味噌汁 肉じゃが ごはん フルーツ(みかん)	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 こんにやく キャベツ みかん 玉ねぎ 人参	349	14.6	8.9	1.2	
29月	ささみのチーズカツ給食 ささみのチーズカツ 玉ねぎと白菜の味噌汁 チンゲン菜と卵のソテー ごはん フルーツ(黄桃缶)	ごはん 菜種油 小麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	鶏 味噌 豚 いりこ 卵 ささみ チーズ	とうもろこし 白菜 たまねぎ 黄桃 チンゲン菜 もも 人参 トマト	368	11.4	9.0	1.6	
30火	おでん風給食 おでん風 麩のすまし汁 カニカマサラダ わかめごはん ミニゼリー	ごはん ごま 小麦 砂糖 植物油 麩 ドレッシング	牛 大豆 鶏 いりこ 豚 魚肉 卵	大根 しいたけ 水菜 オレンジ 人参 こんにやく りんご ブロッコリー わかめ もも ほうれん草 昆布 トマト	316	10.2	7.5	1.9	
					月平均	357	12.9	9.1	1.6



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

月平均

担当: 中山(栄養士)