お宮の里 幼稚園 様

2023年 5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 ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1 月	**麻婆豆腐給食** 麻婆豆腐　かにかまスープ しゅうまい　ご飯 チーズ	ご飯 片栗粉 砂糖 菜種油	牛肉　味噌 豚肉　かにかま チーズ　しゅうまい 豆腐	グリンピース　ほうれん草 コーン　にんにく 生姜 玉ねぎ	378	15.7	11.3	2.2
2 火	**たらの野菜あんかけ給食** たらの野菜あんかけ　豆腐の味噌汁 切干大根と蒸し鶏のサラダ　ご飯 フルーツ(パイン缶)	ご飯　天ぷら粉 片栗粉 砂糖 菜種油	鶏肉　味噌 たら　いりこ 油揚げ 豆腐	きゅうり　ピーマン 生姜　わかめ 玉ねぎ　切干大根 人参　パイン	405	14.7	7.3	1.3
6 土	**中華丼給食** 中華丼　わかめスープ ミートボール ミニゼリー	ご飯　ゼリー 片栗粉 砂糖 菜種油	豚肉 つくね	絹さや　椎茸 玉ねぎ　わかめ 人参　ケチャップ 白菜　切干大根	377	11.8	8.3	1.9
8 月	**豚肉と野菜の炒め物給食** 豚肉と野菜の炒め物　にゅうめん汁 あじナゲット　ご飯 フルーツ(オレンジ)	ご飯 砂糖 菜種油 そうめん	豚肉 いりこ ナゲット	キャベツ　人参 コーン　かぶ 小松菜　椎茸 玉ねぎ　オレンジ	390	13.8	13.1	1.3
9 火	**★のぼるの日★** チーズハンバーグ　手作りクッキー　ご飯 かにかまサラダ　コンソメスープ プチコンク　海苔	ご飯　ビスケット ドレッシング 麩 菜種油	チーズ かにかま ハンバーグ	キャベツ　ブロッコリー　ジュース コーン　ほうれん草 玉ねぎ　海苔 人参　ケチャップ	445	16.2	9.8	1.9
10 水	**鶏とさつま芋の煮物給食** 鶏とさつま芋の煮物　白菜とあげの味噌汁 ちくわの磯部揚げ　ご飯 チーズ	ご飯　天ぷら粉 砂糖 さつま芋 菜種油	鶏肉　味噌 チーズ　いりこ ちくわ 油揚げ	枝豆　えのき 玉ねぎ　あおさ 人参 白菜	388	13.3	11.7	1.6
11 木	**肉うどん給食** 肉うどん コロッケ フルーツ(パイン缶)	うどん 砂糖 菜種油 コロッケ	牛肉 いりこ	玉ねぎ チンゲン菜 人参 パイン	378	11.8	9.8	1.7
12 金	**さばの煮付け給食** さばの煮付け　大根の味噌汁 春雨ソテー　ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 砂糖 春雨 菜種油	ベーコン　いりこ さば 油揚げ 味噌	大根　黄桃 玉ねぎ　葉大根 人参 ピーマン	367	15.8	12.6	1.4
13 土	**鶏肉の味噌焼き給食** 鶏肉の味噌焼き　椎茸のすまし汁 和風サラダ　ご飯 ミニゼリー	ご飯　ゼリー ドレッシング 砂糖 菜種油	鶏肉 味噌	キャベツ　椎茸 きゅうり　わかめ 玉ねぎ 人参	392	15.9	15.4	1.1
15 月	**チキンカツ給食** チキンカツ　豆腐の味噌汁 ひじきの煮物　ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯 ソース 砂糖 菜種油	豆腐　チキンカツ 味噌 さつまあげ いりこ	枝豆　ひじき 小松菜　みかん 玉ねぎ 人参	361	11.8	10.8	1.5
16 火	**赤魚の香味焼き給食** 赤魚の香味焼き　玉ねぎとあげの味噌汁 キャベツと大豆のサラダ　ご飯 フルーツ(パイン缶)	ご飯　じゃが芋 ドレッシング　菜種油 ごま 砂糖	油揚げ　赤魚 大豆 味噌 いりこ	キャベツ　ねぎ コーン　パイン 生姜　葉大根 玉ねぎ　にんにく	384	14.6	8.0	1.4
17 水	**親子丼給食** 親子丼　わかめのすまし汁 酢の物 フルーツ(みかん缶)	ご飯 砂糖	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐	絹さや　チンゲン菜 キャベツ　わかめ きゅうり　みかん 玉ねぎ	402	14.1	9.4	1.7
18 木	**ごぼうのメンチカツ給食** ごぼうのメンチカツ　春雨スープ 切干大根のごま和え　ご飯 チーズ	ご飯　春雨 マヨネーズ　菜種油 ごま　ごま油 砂糖	鶏肉 チーズ メンチカツ	きゅうり　ケチャップ 小松菜　切干大根 玉ねぎ 人参	362	11.2	10.4	1.4
19 金	**肉じゃが給食** 肉じゃが　ほうれん草の味噌汁 豆腐の磯部揚げ　ご飯 ミニゼリー	ご飯　ゼリー 砂糖 じゃが芋 菜種油	豚肉 味噌 いりこ 豆腐フライ	いんげん　かぶ 玉ねぎ　こんにゃく 人参 ほうれん草	376	11.4	11.0	1.3
20 土	**魚と野菜のよせ焼き給食** 魚と野菜のよせ焼き　キャベツと人参の味噌汁 チリコンカン風　ご飯 フルーツ(パイン缶)	ご飯 砂糖 菜種油	牛肉　いりこ 豚肉　野菜ハンバーグ 大豆 味噌	キャベツ　ケチャップ 生姜　トマト 玉ねぎ　パイン 人参	388	12.7	8.3	1.4
22 月	**豚肉の生姜焼き給食** 豚肉の生姜焼き　なすの味噌汁 春雨サラダ　ご飯 チーズ	ご飯　ごま油 砂糖 春雨 菜種油	豚肉　味噌 ハム　いりこ チーズ 油揚げ	きゅうり　人参 生姜　切干大根 玉ねぎ　りんご なす　葉大根	375	13.4	12.0	1.5
23 火	**手作りコロッケ給食** 手作りコロッケ　チンゲン菜の味噌汁 高野の煮物　ご飯 フルーツ(みかん缶)	ご飯　パン粉 ソース 砂糖 じゃが芋	牛肉　いりこ 鶏肉　高野豆腐 豚肉 味噌	玉ねぎ　みかん チンゲン菜 人参 ねぎ	425	14.7	13.0	1.4
24 水	**さばの味噌煮給食** さばの味噌煮　豆腐のすまし汁 マカロニサラダ　ご飯 フルーツ(オレンジ)	ご飯 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	ハム　味噌 チーズ さば 豆腐	きゅうり　人参 小松菜　オレンジ 生姜 玉ねぎ	382	16.8	13.6	1.7
25 木	**カレーライス給食** カレーライス フルーツヨーグルト	ご飯　菜種油 片栗粉　ルウ 砂糖 じゃがいも	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ　フルーツ 人参 ケチャップ りんご	473	15.7	10.3	1.8
26 金	**鶏の唐揚げ給食** 鶏の唐揚げ　豆腐とねぎの味噌汁 人参しりしり　ご飯 ミニゼリー	ご飯　ゼリー 片栗粉　天ぷら粉 砂糖 菜種油	鶏肉　いりこ ツナ 豆腐 味噌	生姜　ねぎ 玉ねぎ 人参 椎茸	428	17.3	16.8	1.3
27 土	**ポークチャップ給食** ポークチャップ　コンソメスープ 野菜の和え物　ご飯 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 砂糖 菜種油	豚肉 ベーコン	キャベツ　人参 コーン　ケチャップ 生姜　切干大根 玉ねぎ　黄桃	360	11.6	12.3	1.4
29 月	**豆腐ハンバーグ給食** 豆腐ハンバーグ　豚汁 切干大根の炒め煮　ご飯 チーズ	ご飯 片栗粉 砂糖 菜種油	豚肉　いりこ チーズ　豆腐ハンバーグ 油揚げ 味噌	いんげん　人参 かぼちゃ　白菜 ごぼう　切干大根 玉ねぎ	368	13.3	11.4	1.5
30 火	**ナポリタンスパゲティ給食** ナポリタンスパゲティ　コーンスープ チキンのサラダ　パン ミニゼリー	パン　菜種油 スパゲティ麺　ゼリー ドレッシング 砂糖	鶏肉 ウインナー 脱脂粉乳	コーン　ブロッコリー 玉ねぎ　ケチャップ 人参 ピーマン	365	14.0	11.3	1.7
31 水	**たらのごま焼き給食** たらのごま焼き　キャベツの味噌汁 炒り豆腐　ご飯 フルーツ(パイン缶)	ご飯 ごま 砂糖 菜種油	豚肉　いりこ たら 豆腐 味噌	キャベツ　玉ねぎ グリンピース　人参 コーン　わかめ 生姜　パイン	374	15.0	6.6	1.4
				月平均	389	14.0	11.0	1.5

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：開発管理課

＊原材料および調味料の一部にアレルゲン食品(卵・乳成分など)を含みます
＊食品に含まれるエキス等は表示されていません