



お宮の里（自園） 幼稚園 様

2026年 3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 | からだのちようしをととのえる | | | | |
| 2月 | たらの磯辺フライ給食 たらの磯辺フライ わかめの味噌汁 ふわふわ炒り豆腐 ご飯 ミニゼリー | じゃがいも 菜種油 ゼリー 米 | 鶏肉 魚のフライ 味噌 いりこ 高野豆腐 | いんげん 玉ねぎ 人参 わかめ | 393 | 17.3 | 12.3 | 1.3 |
| 3火 | ちらしずし給食 ちらしずし 菜の花のすまし汁 春雨としらすの炒め物 杏仁豆腐 ★ひな祭り給食★ | 春雨 菜種油 杏仁豆腐 米 | 鶏肉 玉子 しらすぼし しんじょ | いんげん 人参 小松菜 椎茸 玉ねぎ 菜の花 | 352 | 9.8 | 8.8 | 1.8 |
| 4水 | ちゃんぽん給食 ちゃんぽん ぎょうざ フルーツ(バナナ) | 菜種油 ごま油 ちゃんぽん麺 | 豚肉 脱脂粉乳 ぎょうざ | キャベツ パナナ コーン 玉ねぎ 人参 | 347 | 13.9 | 9.4 | 1.9 |
| 5木 | えびフライ給食 えびフライ デザート ★のぼるの日★ ミニハンバーグ コンソメスープ ナポリタンスパゲティ ご飯 | スパゲティ麺 米 じゃがいも 菜種油 ケーキ | ウインナー ハンバーグ えびフライ | 玉ねぎ ケチャップ 人参 ピーマン ブロッコリー | 443 | 13.0 | 13.2 | 1.8 |
| 6金 | さばの照焼き給食 さばの照焼き 里芋の味噌汁 ひじきの煮物 ご飯 フルーツ(みかん缶) | 里芋 菜種油 米 | さば 味噌 さつま揚げ いりこ | いんげん ひじき しょうが わかめ 玉ねぎ みかん 人参 | 331 | 14.3 | 9.7 | 1.3 |
| 7土 | バーベキューチキン給食 バーベキューチキン 小松菜の味噌汁 キャベツの炒め煮 ご飯 フルーツ(パイナップル) | ソース 菜種油 米 | 鶏肉 油揚げ 味噌 いりこ | いんげん 人参 キャベツ ケチャップ 小松菜 パイン 玉ねぎ | 382 | 16.5 | 13.9 | 1.3 |
| 9月 | 鶏とさつま芋の煮物給食 鶏とさつま芋の煮物 豆腐の味噌汁 小松菜とツナの和え物 ご飯 フルーツ(黄桃缶) | さつま芋 菜種油 米 | 鶏肉 いりこ ツナ 豆腐 味噌 | いんげん 人参 コーン わかめ 小松菜 黄桃 玉ねぎ | 370 | 13.2 | 10.8 | 1.4 |
| 10火 | 焼きそば給食 焼きそば ドーナツ パン 具だくさん和风スープ ★絵本給食★ ブロッコリーの和え物 ~ぼんどうぼう~ | ソース パン 中華麺 菜種油 ドーナツ | 鶏肉 豚肉 | キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 椎茸 人参 ブロッコリー | 323 | 14.4 | 13.1 | 1.2 |
| 11水 | カレーライス給食 カレーライス 野菜サラダ ミニゼリー | 片栗粉 ルウ じゃが芋 米 菜種油 ゼリー | 豚肉 | キャベツ ケチャップ コーン りんご 玉ねぎ 人参 | 427 | 9.7 | 10.1 | 1.8 |
| 12木 | 照焼きチキン給食 照焼きチキン かぼちゃの味噌汁 切干大根のサラダ ご飯 フルーツ(みかん缶) | 菜種油 米 | 鶏肉 味噌 いりこ | かぼちゃ しょうが みかん きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 小松菜 切干大根 | 414 | 16.6 | 14.6 | 1.5 |
| 13金 | 揚げ魚のおろしかけ給食 揚げ魚のおろしかけ 中華スープ 蒸し鶏のサラダ ご飯 フルーツ(パイナップル) | 菜種油 天ぷら粉 米 | 鶏肉 たら | キャベツ 玉ねぎ パイン きゅうり 人参 しょうが ブロッコリー 大根 わかめ | 364 | 15.7 | 9.9 | 1.3 |
| 14土 | 肉野菜炒め給食 肉野菜炒め じゃが芋の味噌汁 ミートボール ご飯 ミニゼリー | じゃがいも 菜種油 ゼリー 米 | 豚肉 つくね 油揚げ 味噌 いりこ | キャベツ ピーマン コーン ケチャップ 玉ねぎ 人参 | 363 | 15.5 | 9.0 | 1.8 |
| 16月 | 豆腐ハンバーグ給食 豆腐ハンバーグ あげの味噌汁 野菜のごま和え ご飯 フルーツ(黄桃缶) | 片栗粉 ごま 菜種油 米 | 油揚げ 味噌 いりこ ハンバーグ | キャベツ 人参 きゅうり 黄桃 玉ねぎ チンゲン菜 | 352 | 10.7 | 9.4 | 1.6 |
| 17火 | かぶと厚揚げの煮物給食 かぶと厚揚げの煮物 ほうれん草の味噌汁 チキンカツ ご飯 フルーツ(みかん缶) | 菜種油 米 | 厚揚げ 味噌 いりこ チキンカツ | 小松菜 かぶ 玉ねぎ みかん 人参 ほうれん草 | 345 | 14.9 | 10.4 | 0.9 |
| 18水 | たらの煮付け給食 たらの煮付け けんちん汁 ふわふわ炒り豆腐 ご飯 フルーツ(オレンジ) | 里芋 菜種油 米 | 鶏肉 たら 豆腐 高野豆腐 | いんげん 椎茸 しょうが オレンジ 玉ねぎ 人参 | 313 | 15.2 | 6.8 | 1.4 |
| 19木 | ほうれん草のスパゲティ給食 ほうれん草のスパゲティ コンソメスープ オムレツ パン ミニゼリー | パン スパゲティ麺 菜種油 ゼリー | ウインナー オムレツ | コーン ほうれん草 玉ねぎ ケチャップ 人参 ブロッコリー | 352 | 13.4 | 10.7 | 2.2 |
| 21土 | 豚肉とブロッコリーの炒め物給食 豚肉とブロッコリーの炒め物 椎茸の味噌汁 ひじきの煮物 ご飯 フルーツ(黄桃缶) | 菜種油 米 | 豚肉 いりこ 油揚げ 味噌 さつま揚げ | いんげん ブロッコリー 小松菜 椎茸 玉ねぎ ひじき 人参 黄桃 | 332 | 14.0 | 10.3 | 1.3 |
| 23月 | とんかつ給食 とんかつ じゃが芋の味噌汁 キャベツの炒め煮 ご飯 チーズ | ソース じゃがいも 菜種油 米 | ナチュラルチーズ トンカツ 油揚げ 味噌 いりこ | いんげん 人参 キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 | 378 | 11.2 | 14.6 | 1.6 |
| 24火 | さばの煮付け給食 さばの煮付け かぼちゃの味噌汁 焼きビーフン ご飯 フルーツ(みかん缶) | ビーフン 菜種油 米 | 豚肉 いりこ さば 豆腐 味噌 | かぼちゃ ピーマン しょうが みかん 玉ねぎ 人参 | 353 | 15.2 | 9.5 | 1.4 |
| 25水 | 鶏肉の味噌炒め給食 鶏肉の味噌炒め 春雨のすまし汁 ほうれん草の和え物 ご飯 フルーツ(パイナップル) | 春雨 菜種油 米 | 鶏肉 厚揚げ いりこ 味噌 | 玉ねぎ 椎茸 人参 わかめ ピーマン パイン ほうれん草 コーン | 346 | 12.3 | 9.6 | 1.0 |
| 26木 | タラのタルタル焼き給食 タラのタルタル焼き 小松菜の味噌汁 高野豆腐の煮物 ご飯 フルーツ(オレンジ) | 菜種油 米 タルタルソース | たら 味噌 いりこ 高野豆腐 | いんげん 椎茸 小松菜 オレンジ 人参 パセリ かぶ | 345 | 15.1 | 9.1 | 1.5 |
| 27金 | 鶏肉のトマト煮給食 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ ポテト パン ミニゼリー | パン ポテト 片栗粉 菜種油 ゼリー | 鶏肉 | 玉ねぎ ケチャップ 人参 トマト ピーマン ブロッコリー | 356 | 13.4 | 20.2 | 1.4 |
| 30月 | とり天給食 とり天 かぶの味噌汁 切干大根の炒め煮 ご飯 チーズ | 菜種油 米 | ナチュラルチーズ いりこ 油揚げ とり天 豆腐 味噌 | いんげん 人参 かぶ 切干大根 | 398 | 20.7 | 11.5 | 1.8 |
| 31火 | ごま風味炒め給食 ごま風味炒め 里芋の味噌汁 あじナゲット ご飯 フルーツ(みかん缶) | ごま 米 里芋 菜種油 ごま油 | 豚肉 小松菜 いりこ ナゲット | キャベツ 人参 小松菜 椎茸 たけのこ みかん 玉ねぎ には | 361 | 16.2 | 11.1 | 1.1 |
| 月平均 | | | | | 364 | 14.3 | 11.2 | 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

月平均

エネルギー kcal 364

たんぱく質 g 14.3

脂質 g 11.2

塩分 g 1.5

担当: 開発管理課

* 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
* 原材料および調味料の一部にアレルギー食品(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