小倉カトリック幼稚園 様

2021年 5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	たんぱく質	脂質
		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	kcal	g	g
6 木	**ネコさん弁当** クリーミーコロッケ　いりこ いんげんのごま和え　照焼きチキン丼 フランクフルト	ごはん　砂糖 小麦　なたね油 植物油　パン粉 ごま	鶏　大豆 卵　いりこ 牛乳　かに エビ　ゼラチン	いんげん　海苔 コーン　葱 生姜　セロリ 人参	350	12.7	8.5
7 金	**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　バナナ りんご　オレンジ もも	546	10.8	11.6
10 月	**なかよしランチ** 甘辛チキン　海藻サラダ ほうれん草のソテー　フルーツ(パイン缶) 花さつま　おにぎり・ふりかけ	ごはん　蜂蜜 小麦　なたね油 ごま　大麦 砂糖　ごま油	鶏　いりこ 豚　かに 卵　魚肉 大豆　かつお	キャベツ　人参　のり　りんご　海草 コーン　ほうれん草　ブルーン　トマト　芽わかめ 生姜　木耳　昆布　パイン　パプリカ たまねぎ　椎茸　葱　セロリ　赤ピーマン	370	11.2	9.5
11 火	**ネコさん弁当** ウインナードック　ボロネーゼパスタ さつま芋　ゼリー ブロッコリー　三角白おにぎり	ごはん　砂糖 スパゲティ麺　さつま芋 小麦　なたね油 バター　パン粉	牛　牛乳　かつお 豚　チーズ ウインナー　大豆 卵　魚肉	たまねぎ　ケチャップ　トマト にんじん　葱　オレンジ パセリ　りんご　パプリカ ブロッコリー　もも	365	11.1	5.7
13 木	**なかよしランチ** プルコギ　キャベツとコーンのサラダ 玉子焼き　フルーツ(みかん缶) 枝豆　白おにぎり	ごはん　なたね油 小麦　ごま油 ごま 砂糖	牛　大豆 鶏　味噌 豚　かつお 卵	枝豆　人参　セロリ キャベツ　ピーマン　みかん コーン　サリナス　ピーマン赤 たまねぎ　葱　レモン	348	11.8	8.9
14 金	**ネコさん弁当** れんこんキンピラ　チーズ ブロッコリー　のり弁(メンチカツ) ツナサラダ	ごはん　砂糖 小麦　なたね油 マヨネーズ　米油 ごま　パン粉	牛　チーズ　まぐろ 鶏　サバ　かつお 豚　ツナ 卵　大豆	きゅうり　ブロッコリー　こんぶ コーン　レンコン　葱 たまねぎ　しいたけ　りんご 人参　のり　セロリ	357	11.1	9.6
17 月	**にこにこ弁当** お魚のごま天ぷら　ひじきの煮つけ ミートボール　フルーツ(オレンジ) 玉子焼き　おにぎり・ふりかけ	ごはん　砂糖 小麦　なたね油 植物油　大麦 ごま　パン粉	鶏　油揚げ　かつお 豚　大豆 卵　いりこ ホキ　魚肉	たまねぎ　ひじき 人参　葱 ほうれん草　オレンジ 海苔　セロリ	359	13.2	7.1
18 火	**なかよしランチ** BBQチキン　マカロニサラダ 野菜ソテー　フルーツ(パイン缶) 春巻き　白おにぎり	ごはん　砂糖 小麦　マカロニ マヨネーズ　なたね油 ごま　ごま油	鶏　みそ 豚　ゼラチン 卵 大豆	キャベツ　人参　セロリ きゅうり　葱　レモン 生姜　りんご たまねぎ　パイン	376	9.0	9.6
20 木	**にこにこ弁当** お魚の煮つけ　玉子サラダ しゅうまい　フルーツ(みかん缶) 枝豆　おにぎり・ふりかけ	ごはん　ごま　大麦 小麦　砂糖 ドレッシング　じゃが芋 マヨネーズ　なたね油	鶏　いりこ 豚　赤魚 卵　ゼラチン 大豆　かつお	枝豆　人参　寒天 グリンピース　海苔　みかん 生姜　葱 玉ねぎ　セロリ	351	12.2	9.1
21 金	**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　バナナ りんご　オレンジ もも	546	10.8	11.6
24 月	**ネコさん弁当** お魚と野菜のカツ　ブロッコリー 昆布の煮つけ　チーズ しまじろうの高野豆腐　わかめご飯	ごはん　砂糖 小麦　なたね油 植物油　パン粉 マヨネーズ	卵　高野豆腐 チーズ　魚肉 鮭　ゼラチン 大豆	枝豆　ブロッコリー　セロリ キャベツ　わかめ たまねぎ　昆布 人参　葱	358	14.6	8.8
25 火	**にこにこ弁当** 豆腐ハンバーグ　ごぼうサラダ じゃが芋のソテー　フルーツ(黄桃缶) かにかま天　おにぎり・ふりかけ	ごはん　砂糖　米油 小麦　じゃが芋　ごま油 マヨネーズ　なたね油 ごま　大麦	鶏　大豆　魚肉 卵　豆腐　かつお タラ　まぐろ ホキ　いりこ	えだまめ　人参　りんご　赤ピーマン ごぼう　海苔　もも　ズッキーニ しょうが　黄桃　セロリ たまねぎ　葱　パプリカ	360	9.2	7.4
27 木	**ネコさん弁当** ささみチーズカツ　ゼリー 煮卵　ひじきの炊き込みごはん ほうれん草の胡麻あえ	ごはん　じゃが芋 小麦　なたね油 ごま　パン粉 砂糖	鶏　ささみ 卵　かつお チーズ 大豆	コーン　椎茸　りんご　セロリ たまねぎ　ひじき　もも 人参　昆布　トマト ほうれん草　葱　オレンジ	341	8.5	7.9
31 月	**なかよしランチ** 鶏の唐揚げ　春雨サラダ わかめ炒め　フルーツ(オレンジ) 玉子焼き　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	鶏　いりこ 豚　かつお 卵 大豆	キャベツ　たまねぎ　オレンジ きゅうり　人参 コーン　海苔 生姜　わかめ	358	11.1	8.5

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：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事がございますがご了承下さい。