



小倉カトリック幼稚園様

2021年6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 kcal	たんぱく質 g	脂質 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のえる			
1 火	ネコさん弁当 マカロニサラダ のり弁 もやしのナムル ゼリー	ごはん 砂糖 小麦 マカロニ マヨネーズ なたね油 ごま パン粉	鶏 大豆 豚 かつお 卵 サバ	きゅうり のり りんご セロリ たまねぎ サリナス もも 人参 ケチャップ トマト ピーマン 葱 オレンジ	350	6.8	8.2
3 木	なかよしランチ オムレツ 海藻サラダ スパソテー フルーツ(みかん缶) エビカツ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 なたね油 小麦 大麦 ごま パン粉	鶏 大豆 かつお 豚 いりこ 卵 かに エビ 魚肉	キャベツ たまねぎ 海苔 葱 セロリ 赤ピーマン グリーンピース 人参 のり 葱 海藻 コーン ビーマン フルーツ りんご 菱がめ 生姜 木耳 ケチャップ トマト みかん	355	8.4	10.4
4 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 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
7 月	にこにこ弁当 チンジャオオロス フルーツ(黄桃缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ 春雨の酢の物	ごはん 春雨 小麦 なたね油 ごま 大麦 砂糖 ごま油	牛 味噌 鶏 いりこ 卵 せらチン 大豆 かつお	キャベツ 竹の子 海苔 もも きゅうり たまねぎ 黄桃 セロリ コーン 人参 葱 ビーマン赤 生姜 ビーマン りんご	362	8.0	10.3
8 火	なかよしランチ 赤魚の唐揚げ 枝豆 玉子焼き フルーツ(パイン缶) ひじきの煮つけ 白おにぎり	ごはん 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦 なたね油 植物油 馬鈴薯澱粉	鶏 赤魚 卵 油揚げ 大豆	枝豆 ひじき 生姜 葱 人参 パイン 海苔 セロリ	358	12.4	6.8
10 木	にこにこ弁当 サバの味噌煮 かむかむサラダ きんぴらごぼう フルーツ(みかん缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 なたね油 マヨネーズ 大麦 ごま	牛 大豆 ウインナー 味噌 卵 いりこ サバ かつお	枝豆 海苔 みかん ごぼう 糸こんにゃく 赤ピーマン 大根 葱 人参 セロリ	386	9.9	13.3
11 金	なかよしランチ ころころチキン フルーツ(パイン缶) マカロニソテー 白おにぎり ほうれん草と玉子の和え物	ごはん マカロニ 小麦 なたね油 植物油 砂糖	鶏 卵 油揚げ 大豆	グリーンピース 人参 セロリ コーン ほうれん草 パプリカ しょうが 葱 たまねぎ パイン	365	13.1	6.7
14 月	ネコさん弁当 メンチカツ 三角おにぎり ブロッコリーのサラダ ナポリタン チーズ	ごはん ごま スパゲティ麺 砂糖 小麦 なたね油 ドレッシング パン粉	牛 チーズ 鶏 大豆 豚 いりこ 卵	コーン ブロッコリー トマト たまねぎ ケチャップ セロリ 人参 葱 ビーマン りんご	373	11.3	12.3
15 火	にこにこ弁当 お肉のカレー炒め フルーツ(みかん缶) コロケ おにぎり・ふりかけ ごぼうサラダ	ごはん ごま なたね油 小麦 砂糖 大麦 マヨネーズ はちみつ パン粉 マーガリン じゃが芋	牛 チーズ 鶏 大豆 豚 いりこ 卵 かつお	枝豆 たまねぎ りんご みかん キャベツ 人参 トマト コーン 海苔 パナナ ごぼう 葱 セロリ	360	9.7	11.7
17 木	ネコさん弁当 つくね ごまいりこ ブロッコリー わかめごはん 高野豆腐の卵とじ	ごはん パン粉 小麦 ごま 砂糖	鶏 いりこ 豚 高野豆腐 卵 大豆	グリーンピース わかめ たまねぎ 葱 人参 セロリ ブロッコリー	346	11.6	5.4
18 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 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
21 月	なかよしランチ チキン南蛮 コールスローサラダ かむかむソテー フルーツ(みかん缶) やさしい天 白おにぎり	ごはん ごま なたね油 片栗粉 砂糖 ごま油 小麦 蜂蜜 馬鈴薯澱粉 マヨネーズ さつま芋	鶏 魚肉 豚 せらチン 卵 大豆	いんげん 玉ねぎ りんご パプリカ キャベツ 人参 トマト ビーマン赤 コーン ビーマン セロリ レモン 大根 葱 みかん	357	10.5	11.1
22 火	ネコさん弁当 ビビンバ丼 フルーツ(オレンジ) 春巻き えび入り焼きビーフン	ごはん ビーフン 小麦 なたね油 ごま ごま油 砂糖	牛 大豆 鶏 みそ 豚 せらチン エビ	キャベツ 人参 オレンジ コーン ほうれん草 レモン 生姜 こんぶ たまねぎ りんご	351	10.7	11.2
24 木	なかよしランチ サバの塩焼き ブロッコリーのごま和え キャベツとウインナーのソテー フルーツ(黄桃缶) 玉子焼き 白おにぎり	ごはん なたね油 小麦 ごま 砂糖	牛 卵 鶏 サバ 豚 大豆 ウインナー	キャベツ ブロッコリー もも コーン 海苔 セロリ 玉ねぎ 黄桃 人参 葱	353	11.0	12.2
25 金	ネコさん弁当 ぎょうざフライ 焼きちゃんぽん ミートボール 三角おにぎり(のり) チーズ	ごはん なたね油 スパゲティ麺 パン粉 小麦 砂糖	鶏 大豆 豚 魚肉 卵 せらチン チーズ	キャベツ たまねぎ 木耳 のり	357	12.3	8.1
28 月	にこにこ弁当 お魚の蒲焼風 フルーツ(パイン缶) 豚玉炒め おにぎり・ふりかけ きゅうりとコーンのサラダ	ごはん 砂糖 小麦 なたね油 マヨネーズ 大麦 ごま クロレエキス	豚 かつお 卵 大豆 いりこ	きゅうり ビーマン セロリ コーン 海苔 玉ねぎ 葱 人参 パイン	367	12.0	8.0
29 火	なかよしランチ トマト煮込みハンバーグ フルーツ(みかん缶) チーズ春巻き 白おにぎり 根菜サラダ	ごはん ごま パン粉 小麦 砂糖 植物油 なたね油 ドレッシング 米油	鶏 チーズ ハンバーグ 豚 大豆 ベーコン まぐろ 卵 いりこ	枝豆 レンコン トマト たまねぎ マッシュルーム セロリ 人参 ケチャップ みかん パセリ 葱 パプリカ	351	9.4	10.2



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。