



小倉カトリック幼稚園様

2021年7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
		おつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちようしきをとのえる			
1 木	にこにご弁当 サバのケチャップ煮 玉子サラダ しゅうまい フルーツ(みかん缶) 枝豆 白おにぎり	ごはん 砂糖 小麦 ドレッシング マヨネーズ	鶏 大豆 豚 ゼラチン 卵 サバ	枝豆 人参 トマト グリーンピース ブロッコリー セロリ 生姜 ケチャップ 寒天 たまねぎ 葱 みかん	377	11.0	14.7
2 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ジャガイモ 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
5 月	ネコさん弁当 のり弁(メンチカツ) イカバーグ 高野豆腐の卵とじ フルーツ(オレンジ) ブロッコリー	ごはん パン粉 小麦 砂糖 なたね油	牛 サバ 魚肉 鶏 イカ かつお 豚 大豆 卵 高野豆腐	グリーンピース ブロッコリー りんご コーン しいたけ オレンジ たまねぎ のり にんじん こんぶ	373	12.3	11.3
6 火	にこにご弁当 お煮の天ぷら きゅうりとかにかまのサラダ 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) ウインナー 白おにぎり	ごはん ビーフン 小麦 菜種油 マヨネーズ 砂糖	牛 ホキ 豚 大豆 ウインナー 魚肉 卵	きゅうり 木耳 みかん コーン 葱 玉ねぎ トマト 人参 セロリ	339	10.3	10.7
8 木	ネコさん弁当 えびカツ 焼うどん 枝豆 三角白おにぎり チーズ	ごはん 菜種油 うどん パン粉 小麦 砂糖	豚 大豆 卵 魚肉 チーズ エビ	枝豆 人参 キャベツ ブルー コーン トマト たまねぎ	340	10.8	12.2
9 金	にこにご弁当 照焼ハンバーグ ブロッコリーのサラダ クルルマカロニソテー プチプリンゼリー コーン ふりかけごはん	ごはん マカロニ 小麦 菜種油 マヨネーズ 米油 砂糖 パン粉	牛 大豆 鶏 まぐろ 豚 魚肉 卵 ハンバーグ	コーン ブロッコリー 大根 ほうれん草 たまねぎ 葱 人参 トマト	414	14.7	9.3
12 月	おかよしランチ ブルコギ フルーツ(みかん缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ キャベツとコーンのサラダ	ごはん 砂糖 小麦 菜種油 ドレッシング 大ま ごま ごま油	牛 大豆 かつお 鶏 みそ 豚 いりこ 卵 ゼラチン	キャベツ ビーマン コーン 海苔 たまねぎ みかん にんじん 赤ビーマン	336	9.1	10.9
13 火	ネコさん弁当 チキンカツ フルーツ(オレンジ) かぼちゃ煮 わかめごはん 花がんも	ごはん パン粉 小麦 砂糖 菜種油	鶏 大豆 おから 豆乳	カボチャ こんぶ 鯖さや オレンジ しいたけ わかめ	327	8.3	8.8
15 木	おかよしランチ 豚つくね 和え物 こんにゃく炒め フルーツ(みかん缶) さつま芋 おにぎり・ふりかけ	ごはん さつま芋 小麦 菜種油 ごま 大麦 砂糖 パン粉	鶏 いりこ 豚 かつお 卵 大豆	コーン ブロッコリー たまねぎ こんにゃく にんじん 海苔 ビーマン みかん	349	8.5	11.2
16 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ジャガイモ 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
19 月	にこにご弁当 オムレツ 根菜サラダ 野菜ソテー フルーツ(黄桃缶) コロコロチキン おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 小麦 なたね油 ドレッシング 大ま ごま	鶏 いりこ 豚 かつお 卵 大豆	枝豆 しょうが 海苔 もも キャベツ たまねぎ ケチャップ トマト グリーンピース 人参 黄桃 セロリ コーン レンコン 葱 パプリカ	357	10.5	11.8



ホームページ <http://www.noboru-bento.com/>
ブログ <https://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。