小倉カトリック 幼稚園 様

2021年 10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 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
5 火	**にこにこ弁当** 肉じゃが　かむかむサラダ 玉子焼き　フルーツ(パイン缶) 枝豆　おにぎり・ふりかけ	ごはん　砂糖 小麦　じゃが芋 マヨネーズ　大麦 ごま	鶏　いりこ 豚　かつお 卵 大豆	枝豆　人参　切干大根　セロリ きゅうり　しいたけ　こんぶ コーン　こんにゃく　葱 たまねぎ　海苔　パイン	346	9.9	7.7
7 木	**ネコさん弁当** マーボー豆腐　フルーツ(りんご) 中華和え　白おにぎり チーズちくわ	ごはん　菜種油 小麦　ごま油 ごま 砂糖	牛　ちくわ　ビーフ 豚　大豆 卵　豆腐 チーズ　ゼラチン	しょうが　ケチャップ　パプリカ たまねぎ　ねぎ 人参　りんご わかめ　トマト	330	10.1	9.0
11 月	**なかよしランチ** 豆腐ハンバーグ　ごぼうサラダ 野菜カレーソテー　フルーツ(みかん缶) チーズ春巻き　白おにぎり	ごはん　砂糖 小麦　菜種油 植物油 マヨネーズ	鶏　大豆 ベーコン　豆腐 卵 チーズ	枝豆　たまねぎ　ケチャップ　みかん キャベツ　人参　葱 ごぼう　パセリ　トマト しょうが　マッシュルーム　セロリ	394	9.4	14.7
12 火	**ネコさん弁当** のり弁(えびカツ)　ゼリー 高野豆腐の卵とじ スパサラダ	ごはん　砂糖 スパゲティ麺　菜種油 小麦　パン粉 マヨネーズ	鶏　大豆 豚　高野豆腐 卵　ゼラチン エビ　かつお	きゅうり　玉ねぎ　プルーン　もも グリンピース　にんじん　こんぶ　オレンジ コーン　椎茸　葱　赤ピーマン 生姜　のり　りんご　レモン	324	9.6	9.4
14 木	**なかよしランチ** お魚の和風きのこあんかけ　フルーツ(黄桃缶) ウインナー　おにぎり・ふりかけ かにかまサラダ	ごはん　ごま　大麦 片栗粉　砂糖 小麦　さつま芋 ドレッシング　菜種油	牛　大豆 ウインナー　いりこ 卵　魚肉 ホキ　かつお	絹さや　人参　黄桃　セロリ キャベツ　しいたけ　葱 コーン　海苔　もも たまねぎ　こんぶ　トマト	324	10.2	10.8
15 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
18 月	**にこにこ弁当** 照焼チキン　ナムル マカロニソテー　チーズ かにかま天　おにぎり・ふりかけ	ごはん　マカロニ 小麦　菜種油 ごま　大麦 砂糖	鶏　タラ　魚肉 豚　ホキ　かつお 卵　大豆 チーズ　いりこ	たまねぎ　もやし 人参　こんぶ ほうれん草　パプリカ 海苔　赤ピーマン	363	13.0	14.7
19 火	**なかよしランチ** さばの味噌煮　たまごサラダ 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　じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	鶏　大豆 豚　味噌 卵　ゼラチン サバ	枝豆　にんじん きゅうり　みかん グリンピース 玉ねぎ	368	11.2	13.4
21 木	**にこにこ弁当** 手作りデミハンバーグ　フルーツ(オレンジ) 春巻き　白おにぎり ブロッコリーのサラダ	ごはん　ごま　ごま油 小麦　砂糖 植物油　菜種油 ドレッシング　パン粉	牛　牛乳　ゼラチン 鶏　チーズ　ビーフ 豚　大豆　ハンバーグ 卵　いりこ	キャベツ　ブロッコリー　トマト コーン　マッシュルーム　オレンジ たまねぎ　ケチャップ　ブドウ 人参　葱	322	9.5	10.0
25 月	**ネコさん弁当** ぎょうざフライ　フルーツ(りんご) ポテトサラダ　そぼろ丼 さつまちゃん	ごはん　じゃが芋 小麦　菜種油 マヨネーズ　パン粉 砂糖	鶏　魚肉 豚　ビーフ 卵 大豆	えだまめ　たまねぎ　葱 キャベツ　人参　りんご コーン　ほうれん草　セロリ しょうが　海苔	322	8.1	9.5
26 火	**にこにこ弁当** 親子煮　フルーツ(黄桃缶) ちくわの磯辺揚げ　白おにぎり 海藻サラダ	ごはん　菜種油 小麦 植物油 砂糖	鶏　大豆 豚　かに 卵　魚肉 ちくわ　かつお	キャベツ　椎茸　黄桃　トマト グリンピース　のり　葱　海草 生姜　プルーン　りんご　茎わかめ 木耳　昆布　もも　赤ピーマン	317	11.3	10.1
28 木	**ネコさん弁当** 唐揚げ　焼きそば ブロッコリー　三角おにぎり・ふりかけ ゼリー	ごはん　砂糖 スパゲティ麺　菜種油 小麦 ごま	鶏　かつお 豚 卵 大豆	キャベツ　人参　りんご コーン　ブロッコリー　もも 生姜　もやし　トマト たまねぎ　プルーン　オレンジ	356	12.5	13.9
29 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

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。