小倉カトリック 幼稚園 様

2021年 11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
1 月	**なかよしランチ** 豚玉炒め　フルーツ(パイン缶) さつまいも　白おにぎり きゅうりとコーンのサラダ	ごはん　さつまいも 小麦　菜種油 マヨネーズ 砂糖	豚 卵	きゅうり　ピーマン コーン　葱 たまねぎ　パイン 人参　セロリ	339	9.0	8.6
2 火	**ネコさん弁当** まぐろカツ　フルーツ(りんご) キャベツのごま和え　照焼チキン丼 枝豆	ごはん　砂糖　パン粉 小麦　さつまいも 植物油　じゃがいも ごま　菜種油	鶏　ゼラチン 卵 大豆 まぐろ	枝豆　生姜　りんご キャベツ　たまねぎ　みかん きゅうり　にんじん とうもろこし　海苔	324	10.9	9.2
4 木	**にこにこ弁当** 豆腐ハンバーグきのこあん　フルーツ(黄桃缶) 春巻き　おにぎり･ふりかけ ブロッコリーのサラダ	ごはん　砂糖 小麦　菜種油 ドレッシング　大麦 ごま　ごま油	鶏　いりこ　かつお 卵　かに 大豆　魚肉 豆腐　ゼラチン	えだまめ　人参　海苔　もも キャベツ　ブロッコリー　昆布　トマト しょうが　えのき　黄桃　セロリ たまねぎ　しめじ　葱	321	10.0	7.0
5 金	**なかよしランチ** とりチリ　海藻サラダ 野菜ソテー　フルーツ(パイン缶) ウインナー　おにぎり･ふりかけ	ごはん　菜種油 小麦　大麦 ごま 砂糖	牛　卵 鶏　大豆 豚　いりこ ウインナー　かつお	キャベツ　たまねぎ　のり　葱　セロリ　赤ピーマン きゅうり　人参　プルーン　りんご　海草 コーン　木耳　ケチャップ　トマト　茎わかめ 生姜　椎茸　昆布　パイン　パプリカ	402	9.8	16.8
8 月	**ネコさん弁当** お魚のごま天ぷら　さつまちゃん ブロッコリー　チーズ かむかむサラダ　青菜ごはん	ごはん　砂糖 小麦　菜種油 マヨネーズ ごま	卵　魚肉 チーズ ホキ 大豆	枝豆　切干大根 人参　葱 ブロッコリー　セロリ ほうれん草　赤ピーマン	333	13.7	11.3
9 火	**にこにこ弁当** ピザ風ハンバーグ　ベーコンスパ オムレツ　ビスケット さつまいもサラダ　三色おにぎり	ごはん　ごま　パン粉 スパゲティ麺　砂糖　馬鈴薯澱粉 小麦　さつまいも マヨネーズ　菜種油	牛　卵　ビーフ 鶏　チーズ　ハンバーグ 豚　大豆 ベーコン　ゼラチン	えだまめ　青じそ　オレンジ たまねぎ　葱　セロリ 人参　トマト ケチャップ　バナナ	411	15.6	12.8
11 木	**ネコさん弁当** のり弁(お魚から揚げ)　フルーツ(オレンジ) 鶏と大根のうま煮 マカロニサラダ	ごはん　マカロニ 小麦　菜種油 マヨネーズ 砂糖	鶏　かつお 卵 サバ 大豆	いんげん　人参　葱 きゅうり　しいたけ　オレンジ コーン　のり　セロリ 大根　こんぶ　パプリカ	329	12.2	12.2
12 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
15 月	**なかよしランチ** ぶたつくね　春雨サラダ にんじんしりしり　フルーツ(パイン缶) やさい天　白おにぎり	ごはん　菜種油 小麦　米油 砂糖　パン粉 春雨	鶏　まぐろ 豚　魚肉 卵　かつお 大豆	キャベツ　たまねぎ　こんぶ　赤ピーマン きゅうり　にんじん　葱 コーン　椎茸　りんご 生姜　プルーン　パイン	363	9.3	8.6
16 火	**ネコさん弁当** 筑前煮　ゼリー 中華和え　そぼろ丼 花さつま	ごはん　里芋 小麦 ごま 砂糖	鶏　ビーフ 豚 卵 魚肉	きぬさや　たけのこ　こんぶ きゅうり　にんじん　りんご ごぼう　しいたけ　もも しょうが　もやし　オレンジ	325	12.7	9.0
18 木	**なかよしランチ** オムレツトマトソース　ポテトサラダ スパソテー　フルーツ(黄桃缶) ブロッコリー　おにぎり･ふりかけ	ごはん　マヨネーズ　菜種油 スパゲティ麺　ごま　大麦 小麦　砂糖 植物油　じゃが芋	鶏　いりこ 豚　かつお 卵 大豆	きゅうり　人参　リーフ　もも グリンピース　パセリ　海苔　トマト コーン　ピーマン　黄桃　セロリ たまねぎ　ブロッコリー　葱	333	9.9	8.9
19 金	**ネコさん弁当** チキンカツ　フルーツ(りんご) じゃこあえ　ひじきごはん さつまいも	ごはん　菜種油 小麦　パン粉 砂糖 さつまいも	鶏 しらす干し 大豆 かつお	きゅうり　ひじき　レモン コーン　こんぶ だいこん　りんご 人参　トマト	349	7.4	9.2
22 月	**にこにこ弁当** サバの塩焼き　たまごサラダ れんこんきんぴら　フルーツ(みかん缶) かぼちゃの天ぷら　白おにぎり	ごはん　ごま 小麦　砂糖 ドレッシング　じゃがいも マヨネーズ　菜種油	卵 サバ 大豆	カボチャ　みかん きゅうり にんじん レンコン	362	9.3	15.0
25 木	**ネコさん弁当** メンチカツ　チーズ 枝豆　三角おにぎり･ふりかけ 焼きちゃんぽん	ごはん　菜種油 スパゲティ麺　パン粉 小麦 砂糖	牛　チーズ 鶏　大豆 豚　魚肉 卵　ゼラチン	枝豆　木耳 キャベツ　りんご 大根 たまねぎ	335	13.1	12.0
26 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
29 月	**なかよしランチ** すき焼き風煮　フルーツ(パイン缶) さつまいも　白おにぎり ひじきのサラダ	ごはん　さつまいも 小麦　菜種油 マヨネーズ　米油 砂糖	牛 卵 まぐろ	えだまめ　しいたけ　葱 たまねぎ　こんにゃく　パイン 人参　ひじき　セロリ 白菜　こんぶ　わけぎ	369	8.3	8.4
30 火	**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　フルーツ(りんご) 高野豆腐　わかめごはん	ごはん　砂糖 小麦　菜種油 植物油　パン粉 マヨネーズ	卵　魚肉 鮭　ゼラチン 大豆 高野豆腐	キャベツ　しいたけ たまねぎ　わかめ にんじん　昆布 ブロッコリー　りんご	346	13.9	9.9

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。