小倉カトリック幼稚園 様

2021年 12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
7 火	**なかよしランチ** 親子煮　チーズ お魚ソーセージ天　白おにぎり 白和え	ごはん　菜種油 小麦 ごま 砂糖	鶏　タラ　かに 卵　エビ　ソーセージ チーズ　大豆　魚肉 太刀魚　豆腐　かつお	グリンピース　しめじ にんじん　こんぶ ほうれん草　トマト 椎茸	339	14.3	12.9
9 木	**にこにこ弁当** 唐揚げカレー味　マカロニソテー　ケチャップライス スマイルポテト　ごまドレサラダ 枝豆　ミニケーキ	ごはん　マーガリン　じゃがいも 片栗粉　ごま　マカロニ 小麦　砂糖　菜種油 ドレッシング　さつま芋	牛　牛乳 鶏　大豆 豚　いりこ 卵　ビーフ	枝豆　たまねぎ　いちご　レモン キャベツ　人参　トマト きゅうり　ケチャップ　セロリ コーン　葱　パプリカ	415	12.1	16.8
10 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
13 月	**ネコさん弁当** ビーフカツデミソース　フルーツ(オレンジ) 昆布の煮つけ　青菜ごはん 高野豆腐	ごはん　菜種油 小麦　パン粉 植物油 砂糖	牛　大豆　ビーフ 鶏　みそ 豚　高野豆腐 卵　魚肉	たまねぎ　マッシュルーム　ブドウ にんじん　昆布 しいたけ　トマト しめじ　オレンジ	320	10.6	12.4
14 火	**にこにこ弁当** お魚フライ　ほうれん草のサラダ 糸こん炒め　フルーツ(パイン缶) 花さつま　おにぎり･ふりかけ	ごはん　砂糖 小麦　菜種油 マヨネーズ　大麦 ごま　パン粉	鶏　黄粉　魚肉 卵　大豆　ゼラチン 鮭　いりこ　かつお タチウオ　かに	いんげん　パセリ　海苔　トマト コーン　ピーマン　糸こんにゃく　パイン たまねぎ　ほうれん草　ケチャップ　セロリ 人参　レンコン　葱　ピーマン赤	364	8.0	10.4
16 木	**ネコさん弁当** ホワイトソースオムレツ　ゼリー ブロッコリー　ナポリタンスパゲティ 星ポテ　三角おにぎり･ふりかけ	ごはん　ごま　大麦 スパゲティ麺　砂糖 小麦　じゃが芋 バター　菜種油	牛　サバ　いわし 鶏　黄粉　かつお 豚　大豆 卵　いりこ	カボチャ　大根　ピーマン　ケチャップ　もも グリンピース　たまねぎ　ブロッコリー　昆布　トマト コーン　菜の花　ほうれん草　青のり　オレンジ 小松菜　人参　海苔　りんご　しそ	365	9.8	9.1
17 金	**にこにこ弁当** チンジャオロース　フルーツ(黄桃缶) ぎょうざフライ　おにぎり･ふりかけ コールスローサラダ	ごはん　菜種油 小麦　大麦 ごま　パン粉 砂糖	牛　味噌 豚　いりこ 卵　かつお 大豆	キャベツ　たまねぎ　黄桃　セロリ コーン　人参　葱　赤ピーマン しょうが　ピーマン　りんご　レモン たけのこ　海苔　もも	325	9.3	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。