



# 小倉カトリック 幼稚園 様

## 2022年 9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	ちやく、ほねをつくる	からだのちようしをととのえる			
2 金	<b>ネコさん弁当</b> チキンカツ スパゲティサラダ ブロッコリー フルーツ(オレンジ) さつまちゃん 鮭フレークごはん	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 ソース マヨネーズ	秋鮭 さつまあげ チキンカツ	きゅうり にんじん ブロッコリー オレンジ	334	12.2	9.2
5 月	<b>にこにご弁当</b> いわしハンバーグ さつまいもサラダ チャプチェ チーズ オクラ天 おにぎり・ふりかけ	ごはん さつまいも 天ぷら粉 ソース 春雨 マヨネーズ 菜種油 砂糖 ごま油	牛肉 ナチュラルチーズ いわしハンバーグ	えだまめ 赤ピーマン オクラ ふりかけ 玉ねぎ 人参	352	9.9	12.3
6 火	<b>なかよしランチ</b> お魚の煮つけ キャベツとハムのサラダ ささみカツ フルーツ(みかん缶) スナップエンドウ 白おにぎり	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	ハム 赤魚 ささみカツ	キャベツ みかん コーン 生姜 スナップエンドウ	343	13.1	11.4
8 木	<b>にこにご弁当</b> お魚の天ぷら 春雨サラダ れんこんきんぴら 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 ドレッシング 天ぷら粉 砂糖 春雨	ウインナー 玉子 ホキ	にんじん ふりかけ れんこん パインアップル 赤ピーマン	383	9.2	10.8
9 金	<b>カレーライス</b> カレー ご飯 ゼリー	ごはん 菜種油 カレー粉 ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	546	10.8	11.6
12 月	<b>ネコさん弁当</b> 里芋のそぼろあん ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ のり弁(メンチカツ) マシュマロ	ごはん マカロニ マヨネーズ 菜種油 砂糖 天ぷら粉 里芋 マシュマロ	鶏肉 おかか ちくわ メンチカツ	いんげん あおさ きゅうり にんじん 海苔	353	9.1	10.4
13 火	<b>にこにご弁当</b> ポークチャップ ナムル ひとくちえびフライ フルーツ(黄桃缶) 枝豆 おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油	豚肉 えびフライ	枝豆 ほうれん草 ふりかけ たまねぎ えのき にんじん ケチャップ ピーマン 黄桃	327	10.8	11.8
15 木	<b>ネコさん弁当</b> 唐揚げ ゼリー ブロッコリー 焼きそば ポテト 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん じゃがいも スパゲティ麺 菜種油 ソース ゼリー 砂糖 ゴマ塩	豚肉 から揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	337	11.6	13.0
16 金	<b>にこにご弁当</b> さばの味噌煮 ポテトサラダ かにかま天 フルーツ(パイン缶) 青菜のソテー 白おにぎり	ごはん 菜種油 マヨネーズ 天ぷら粉 砂糖 たれ じゃがいも	さば みそ かにかま	えだまめ ほうれん草 コーン パインアップル たまねぎ にんじん	420	10.4	13.8
20 火	<b>なかよしランチ</b> えびカツ ひじきのサラダ きんぴらごぼう フルーツ(みかん缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 マヨネーズ タルタルソース ごま 砂糖	ツナ ミートボール エビカツ	枝豆 ひじき コーン 赤しそ ごぼう みかん にんじん	383	10.3	12.9
27 火	<b>ネコさん弁当</b> オムレツオーロラソース ゼリー ブロッコリー ポロネーゼパスタ フランクフルト 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ゼリー マヨネーズ ゴマ塩 砂糖	牛肉 フランクフルト 豚肉 チーズ オムレツ	たまねぎ ケチャップ にんじん トマトソース パセリ粉 ブロッコリー	345	11.7	11.8
29 木	<b>なかよしランチ</b> お魚の唐揚げ 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 片栗粉 砂糖 菜種油	油揚げ 赤魚 玉子焼き	枝豆 にんじん ひじき パインアップル	332	12.3	6.2
30 金	<b>カレーライス</b> カレー ご飯 ゼリー	ごはん 菜種油 カレー粉 ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	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: 開発管理課

\* 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  
\* 原材料および調味料の一部にアレルギー食品(卵・乳成分など)を含みます  
\* 食品に含まれるエキス等は表示されていません