



小倉カトリック 幼稚園 様

2023年 6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	からだのちようしをとのえる			
1 木	にごにご弁当 マーボー豆腐 マシュマロ ナゲット しろおにぎり キャベツとツナのサラダ	ごはん たれ ドレッシング マシュマロ 砂糖 菜種油	豚肉 ツナ 豆腐 ナゲット	キャベツ にんじん グリーンピース ねぎ コーン たまねぎ	333	10.9	11.0
2 金	カレーライス 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	486	8.7	7.3
5 月	ネコさん弁当 筑前煮 フルーツ(オレンジ) ブロッコリーのかにかま和え 鮭フレックごはん ウインナー	ごはん 砂糖 菜種油	鶏肉 ウインナー 鮭 かにかま	コーン ブロッコリー ごぼう オレンジ 大根 にんじん	305	10.1	10.6
6 火	にごにご弁当 魚のからあげ 和風サラダ 焼きビーフン チーズ ミートボール しろおにぎり	ごはん ビーフン 片栗粉 菜種油 ドレッシング 砂糖	ベーコン ナチュラルチーズ 赤魚 ミートボール	キャベツ 赤ピーマン きゅうり 生姜 たまねぎ	316	11.4	9.0
8 木	ネコさん弁当 魚のケチャップ煮 ゼリー かむかむサラダ わかめごはん さつまいも	ごはん さつまいも ソース 菜種油 ドレッシング ゼリー 砂糖	ハム さば	えだまめ ケチャップ 生姜 切干大根 にんじん ワカメ	354	9.7	10.8
9 金	にごにご弁当 えびフライ ポテト 牛めし ブロッコリーソテー 夏野菜サラダ ケチャップボール プチケーキ	ごはん 菜種油 ドレッシング ケーキ 砂糖 じゃがいも	牛肉 玉子 ミートボール えびフライ	きゅうり スズキーニ たまねぎ 黄パプリカ にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	383	12.6	15.1
12 月	なかよしランチ いわしハンバーグ 高野豆腐の煮物 マカロニソテー フルーツ(黄桃缶) オクラ天 おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 砂糖 マカロニ 菜種油	高野豆腐 いわしハンバーグ	オクラ 椎茸 コーン 黄桃 たまねぎ ふりかけ にんじん	341	9.6	8.8
13 火	ネコさん弁当 メンチカツ ゼリー スナップエンドウ ナポリタンパグティ 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	ウインナー メンチカツ	コーン ふりかけ たまねぎ ピーマン スナップエンドウ	349	8.6	11.6
15 木	なかよしランチ 鶏と厚揚げの煮物 マシュマロ ひとくちカツ しろおにぎり ひじきのサラダ	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 菜種油 マシュマロ	鶏肉 厚揚げ かにかま お魚カツ	グリーンピース コーン たまねぎ ひじき	340	10.9	12.0
16 金	カレーライス 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	486	8.7	7.3
19 月	にごにご弁当 からあげ イタリアンサラダ スパソテー フルーツ(パイナップル) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ドレッシング 砂糖	から揚げ ミートボール	キャベツ たまねぎ ふりかけ きゅうり にんじん グリーンピース バインアップル コーン 赤ピーマン	418	10.4	12.3
20 火	なかよしランチ 魚の煮つけ キャベツのごまドレサラダ ささみカツ フルーツ(みかん缶) スナップエンドウ しろおにぎり	ごはん ドレッシング 砂糖 菜種油	赤魚 ささみカツ	キャベツ スナップエンドウ コーン みかん 生姜 にんじん	338	12.6	11.3
22 木	にごにご弁当 魚のごま照焼き 和風サラダ にんじんしりしり フルーツ(パイナップル) ちくわの磯辺揚げ しろおにぎり	ごはん 菜種油 ドレッシング 天ぷら粉 ごま 砂糖	さば ツナ ちくわ	キャベツ にんじん きゅうり あおさ粉 生姜 バインアップル たまねぎ 赤ピーマン	400	10.1	13.8
23 金	なかよしランチ 肉じゃが チーズ かにかま天 おにぎり・ふりかけ きゅうりとわかめのあえもの	ごはん 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも 菜種油	豚肉 ナチュラルチーズ かにかま	きゅうり こんにゃく コーン わかめ たまねぎ ふりかけ にんじん	347	10.0	12.4
26 月	ネコさん弁当 デミソースハンバーグ フルーツ(オレンジ) ブロッコリー 青菜ごはん スパサラダ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 マヨネーズタイプ ソース 砂糖	ハム ハンバーグ	えだまめ 青菜 にんじん ブロッコリー オレンジ	304	10.0	8.5
27 火	にごにご弁当 オムレツ 切干大根煮 野菜ソテー フルーツ(黄桃缶) ささみフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油	ベーコン 油揚げ オムレツ ささみフライ	いんげん ケチャップ キャベツ 切干大根 たまねぎ 黄桃 にんじん ふりかけ	329	9.7	10.4
29 木	ネコさん弁当 トマトクリームペンネ チーズ 海産サラダ 照焼きチキン丼 しゅうまい	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 ペンネ	ベーコン 照焼きチキン 牛乳 ナチュラルチーズ しゅうまい	きゅうり トマトソース コーン にんにく パセリ粉 海産	331	12.2	9.5
30 金	カレーライス 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	486	8.7	7.3



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 * ブログ掲載のお弁当箱から変わる事があります