



小倉カトリック 幼稚園 様

2023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			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちようしをととのえる			
3 火	ネコさん弁当 筑前煮 のり弁(えびカツ) マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん 菜種油 ドレッシング タルタルソース 砂糖 マカロニ	鶏肉 ハム えびカツ	えだまめ にんじん コーン 海苔 ごぼう オレンジ 大根	361	11.5	13.8
5 木	なかよしランチ 魚の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 スパンテー フルーツ(パイン缶) チーズちくわ おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 スパゲティ麺 砂糖 菜種油	タラ ちくわ 高野豆腐	生姜 椎茸 たまねぎ あおさ粉 にんじん パイン ピーマン ふりかけ	358	13.9	7.5
6 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋 菜種油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3
10 火	にこにこ弁当 から揚げ ブロッコリーのかにかま和え ポテト ミニケーキ トマトクリームペンネ 海苔おにぎり	ごはん ペンネ ドレッシング 菜種油 砂糖 ケーキ じゃがいも	ベーコン 牛乳 かにかま から揚げ	たまねぎ トマトソース パセリ粉 にんにく ブロッコリー 海苔	394	12.7	18.7
12 木	ネコさん弁当 メンチカツ ゼリー つまみ揚げ ナポリタンスパゲティ ブロッコリー 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 ソース 砂糖	ウインナー さつまあげ メンチカツ	コーン ふりかけ たまねぎ ピーマン ブロッコリー	394	10.9	15.6
13 金	にこにこ弁当 魚の煮つけ イタリアンサラダ かぼちゃ天 フルーツ(みかん缶) 枝豆 しろおにぎり	ごはん ドレッシング 砂糖 菜種油	ハム 赤魚	枝豆 生姜 かぼちゃ天 みかん キャベツ 赤ピーマン きゅうり	306	11.9	7.5
16 月	なかよしランチ チキンピカタ風 ナムル 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶) えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 ビーフン 菜種油	ベーコン えびしゅうまい チキンピカタ風	たまねぎ 黄桃 にんじん ふりかけ ほうれん草 えのき	376	12.9	16.1
17 火	ネコさん弁当 デミソースハンバーグ チーズ スナップエンドウ 鮭フレークごはん ポテトサラダ	ごはん 菜種油 ソース マヨネーズタイプ 砂糖 じゃがいも	ハム ナチュラルチーズ 鮭 ハンバーグ	グリーンピース コーン にんじん スナップエンドウ	312	11.5	9.4
19 木	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋 菜種油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3
23 月	にこにこ弁当 コロッケ コールスローサラダ スパンテー ごまいりこ 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 ドレッシング コロッケ ごま	ハム いりこ 玉子焼き	キャベツ ふりかけ たまねぎ にんじん ピーマン	327	9.6	8.3
24 火	なかよしランチ 照焼チキン ひじき煮 れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) ちくわ磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 天ぷら粉	ちくわ 油揚げ 大豆 照焼チキン	たまねぎ あおさ粉 にんじん みかん れんこん ふりかけ ひじき	327	12.4	7.7
26 木	にこにこ弁当 豚つくね ごぼうサラダ 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) さつまいも天 おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 砂糖 マヨネーズタイプ さつまいも 菜種油	ベーコン ツナ つくね	えだまめ にんじん キャベツ パイン ごぼう ふりかけ たまねぎ	380	7.9	10.3
27 金	なかよしランチ 魚の塩焼き ごまドレサラダ じゃがいもソテー フルーツ(黄桃缶) ひとくちえびフライ しろおにぎり	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	ベーコン さば えびフライ	キャベツ 黄桃 きゅうり コーン たまねぎ	324	11.2	12.2
30 月	ネコさん弁当 マーボー豆腐 チーズ しゅうまい さつまいもごはん キャベツとツナのサラダ	ごはん 菜種油 ドレッシング たれ 砂糖 さつまいも	豚肉 しゅうまい ナチュラルチーズ ツナ 豆腐	キャベツ にんじん グリーンピース ねぎ コーン たまねぎ	322	10.4	10.0
31 火	にこにこ弁当 魚の味噌煮 ささみときゅうりのあえもの かぼちゃコロッケ フルーツ(パイン缶) 枝豆 しろおにぎり	ごはん たれ 砂糖 菜種油 コロッケ	鶏肉 さば 味噌	枝豆 わかめ きゅうり パイン コーン 生姜	383	12.7	7.7



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