



小倉カトリック 幼稚園 様

2023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 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			
2 木	ネコさん弁当 えびと厚揚げのチリソース そぼろ丼 スパサラダ フルーツ(りんご)	ごはん ドレッシング スパゲティ麺 砂糖 小麦粉 菜種油 ソース	ハム えび 厚揚げ 肉そぼろ	きゅうり りんご たまねぎ パセリ粉 ケチャップ	324	8.5	9.3
6 月	にこにこ弁当 魚の照焼き ナムル れんこんソテー フルーツ(パイン缶) 春巻き しろおにぎり	ごはん 砂糖 菜種油 春巻き	ベーコン ます	生姜 れんこん たまねぎ えのき にんじん パイン ほうれん草	360	11.4	8.7
7 火	なかよしランチ チキンピカタ さつまいもサラダ いんげんのソテー フルーツ(黄桃缶) ケチャップボール おにぎり・ふりかけ	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 さつまいも 菜種油	ベーコン ミートボール チキンピカタ風	いんげん 黄桃 えだまめ ふりかけ コーン たまねぎ	373	9.9	13.8
9 木	にこにこ弁当 ピザ風ハンバーグ ブロッコリーのサラダ エビフライ プチシュー マカロニソテー チャーハン	ごはん 菜種油 ドレッシング シュークリーム 砂糖 マカロニ	ベーコン えびフライ 玉子 ナチュラルチーズ ハンバーグ	コーン ピーマン 黄パプリカ たまねぎ ブロッコリー 赤パプリカ にんじん ケチャップ パセリ粉 ズッキーニ	328	11.9	21.8
10 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
13 月	ネコさん弁当 肉じゃが チーズ かむかむサラダ わかめごはん しゅうまい	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	豚肉 ナチュラルチーズ ツナ しゅうまい	えだまめ ワカメ たまねぎ 切干大根 にんじん 赤ピーマン こんにやく	308	10.9	8.2
14 火	にこにこ弁当 魚の磯辺揚げ ささみときゅうりのあえもの きんぴらごぼう フルーツ(パイン缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 ごま 砂糖 菜種油	鶏肉 ウインナー タラ	きゅうり にんじん パイン コーン こんにやく ふりかけ ごぼう わかめ 生姜 あおさ粉	348	10.2	8.3
16 木	ネコさん弁当 里芋のそぼろあん のり弁(えびカツ) 春雨サラダ ゼリー	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 ゼリー 里芋 タルタルソース	鶏肉 えびカツ	いんげん 海苔 きゅうり コーン にんじん	316	8.1	8.6
17 金	にこにこ弁当 から揚げ イタリアンサラダ スパソテー フルーツ(パイン缶) 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 パイン コーン 赤ピーマン	418	10.4	12.3
20 月	なかよしランチ オムレツ 切干大根煮 いんげんのソテー フルーツ(黄桃缶) ひとくちカツ 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 お魚カツ	いんげん ケチャップ たまねぎ 切干大根 にんじん 黄桃 椎茸 ふりかけ	326	8.8	10.1
21 火	ネコさん弁当 チキンカツ チーズ スナップエンドウ 焼きそば かぼちゃ天 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ゴマ塩 ソース 砂糖	豚肉 ナチュラルチーズ チキンカツ	かぼちゃ天 スナップエンドウ キャベツ たまねぎ にんじん	328	11.2	11.9
24 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
27 月	ネコさん弁当 マーボー豆腐 ゼリー 揚げしゅうまい 鮭フレークごはん キャベツとツナのサラダ	ごはん ゼリー ドレッシング たれ 砂糖 菜種油	豚肉 味噌 鮭 しゅうまい ツナ 豆腐	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんじん コーン ねぎ 生姜 にんにく	336	10.3	11.3
28 火	にこにこ弁当 魚のから揚げ ごぼうサラダ マカロニソテー フルーツ(パイン缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 片栗粉 から揚げ粉 砂糖 マヨネーズタイプ マカロニ	ツナ 赤魚 ミートボール	えだまめ にんじん ごぼう パイン 生姜 ふりかけ たまねぎ	384	13.0	9.4
30 木	ネコさん弁当 魚の味噌煮 チーズ ブロッコリーのサラダ かしわめし さつまいも	ごはん 菜種油 ドレッシング たれ 砂糖 さつまいも	鶏肉 かにかま ナチュラルチーズ さば 味噌	コーン ブロッコリー ごぼう 椎茸 生姜 にんじん	329	13.9	10.3



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