



小倉カトリック 幼稚園 様

2024年 5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	からだのちょうしをととのえる			
7 火	ネコさん弁当 魚のケチャップ煮 チーズ 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 砂糖	鶏肉 ナチュラルチーズ さば	えだまめ 切干大根 生姜 赤ピーマン ワカメ ケチャップ	358	13.8	12.4
9 木	なかよしランチ から揚げ 五目しんじょ 海苔ごはん おさかなソーセージ アスパラのカレーペンネ ポテト ケーキ	ごはん ペンネ カレー粉 菜種油 砂糖 ケーキ じゃがいも	から揚げ 魚肉ソーセージ しんじょ	アスパラガス キャベツ たまねぎ 海苔	405	12.5	17.0
13 月	にこにこ弁当 魚の塩焼き 野菜サラダ じゃがいもソテー フルーツ(みかん缶) ささみフライ 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 ささみフライ	きゅうり みかん たまねぎ にんじん もやし	347	15.3	13.6
14 火	なかよしランチ とんかつ 高野豆腐の煮物 春雨炒め フルーツ(黄桃缶) ウインナー ふりかけ・おにぎり	ごはん 菜種油 ソース 砂糖 春雨	ウインナー ベーコン 高野豆腐 とんかつ	たまねぎ ふりかけ にんじん 椎茸 黄桃	350	10.4	12.7
16 木	にこにこ弁当 いわしハンバーグ ごまあえ きんぴらごぼう チーズ 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 砂糖 菜種油	ナチュラルチーズ 油揚げ 玉子焼き いわしハンバーグ	ごぼう もやし にんじん ふりかけ ほうれん草 こんにゃく	307	11.9	8.3
17 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	たまねぎ にんじん	486	8.7	7.3
20 月	ネコさん弁当 筑前煮 フルーツ(オレンジ) マカロニサラダ 鮭フレークごはん ウインナー	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 マカロニ	鶏肉 ウインナー ハム 鮭	えだまめ にんじん コーン れんこん ごぼう オレンジ 大根	318	10.8	9.7
21 火	にこにこ弁当 魚の磯辺揚げ さつまいもサラダ れんこんソテー 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 天ぷら粉 砂糖 マヨネーズタイプ さつまいも 菜種油	ホキ ミートボール	えだまめ にんじん ふりかけ コーン れんこん 生姜 あおさ粉 たまねぎ みかん	340	10.4	10.4
23 木	ネコさん弁当 サーモンカツ ゼリー ブロッコリー 焼きそば しゅうまい グリンピースおにぎり	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ゼリー ソース 砂糖	豚肉 しゅうまい お魚カツ	キャベツ ブロッコリー グリンピース たまねぎ にんじん	358	15.1	14.9
27 月	なかよしランチ 魚のから揚げ ひじき煮 枝豆 フルーツ(黄桃缶) 玉子焼き しろおにぎり	ごはん から揚げ粉 片栗粉 砂糖 菜種油	油揚げ 大豆 赤魚 玉子焼き	枝豆 黄桃 生姜 にんじん ひじき	326	14.5	9.5
28 火	ネコさん弁当 ハンバーグ チーズ ブロッコリーのソテー ナポリタン おからポテト 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ポテト ソース 砂糖	ウインナー ナチュラルチーズ ハンバーグ	コーン ブロッコリー たまねぎ ケチャップ にんじん ふりかけ ピーマン	344	11.3	12.4
30 木	なかよしランチ ポークソテー フルーツ(みかん缶) 豆腐フライ おにぎり・ふりかけ いんげんのごまあえ	ごはん たれ ごま 砂糖 菜種油	豚肉 ちくわ 豆腐の磯辺揚げ	いんげん 赤ピーマン たまねぎ ふりかけ もやし みかん	343	10.1	12.8
31 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	たまねぎ にんじん	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