



小倉カトリック 幼稚園 様

2024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
		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月	にこにこ弁当 マーボー豆腐 フルーツ(パイン缶) ナゲット おにぎり・ふりかけ 中華サラダ	ごはん たれ ドレッシング 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 味噌 ナゲット	きゅうり にんじん パイン グリーンピース 木耳 ふりかけ 生姜 切干大根 にんにく たまねぎ ねぎ	325	10.6	10.2
4火	なかよしランチ 魚の天ぷら ポテトサラダ 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも マヨネーズタイプ ビーフン	ベーコン たら 玉子焼き	グリーンピース にんじん コーン みかん 生姜 ふりかけ たまねぎ	312	11.8	9.2
6木	にこにこ弁当 魚の塩焼き 青菜のごまあえ れんこんきんぴら フルーツ(パイン缶) ささみカツ しろおにぎり	ごはん ごま 砂糖 菜種油	さば 油揚げ ささみカツ	にんじん ほうれん草 れんこん パイン	355	15.8	13.0
7金	なかよしランチ 照焼ハンバーグ 焼きそば オムレツ プチケーキ きゅうりとツナのサラダ 海苔おにぎり	ごはん 砂糖 スパゲティ麺 菜種油 ソース たれ ドレッシング ケーキ	豚肉 オムレツ ツナ かまぼこ ハンバーグ	キャベツ にんじん きゅうり 海苔 コーン たまねぎ	336	12.7	12.4
10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 そぼろ丼 ウインナー	ごはん 菜種油 砂糖 マヨネーズタイプ 里芋 マカロニ	鶏肉 ウインナー ハム 肉そぼろ	枝豆 にんじん コーン オレンジ ごぼう 大根	341	11.1	12.5
11火	にこにこ弁当 から揚げ フルーツ(パイン缶) スパソテー おにぎり・ふりかけ コールスローサラダ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ドレッシング 砂糖	ウインナー かにかま から揚げ	キャベツ パイン きゅうり ふりかけ たまねぎ ピーマン	389	13.1	16.0
13木	ネコさん弁当 メンチカツ ごまいりこ 切干大根煮 青菜ごはん がんも	ごはん ごま 砂糖 菜種油	いりこ がんも メンチカツ	いんげん 青菜 にんじん 椎茸 切干大根	347	10.6	12.2
14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
17月	なかよしランチ チキンピカタ風 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのソテー 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 砂糖 菜種油	高野豆腐 ミートボール チキンピカタ風	コーン 椎茸 たまねぎ パイン にんじん ふりかけ ブロッコリー	340	11.2	11.8
18火	ネコさん弁当 サーモンカツ チーズ 枝豆 ナポリタンスパ しゅうまい 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 ソース 砂糖	ウインナー ナチュラルチーズ しゅうまい お魚カツ	枝豆 ケチャップ コーン ふりかけ たまねぎ ピーマン	372	14.2	15.9
20木	なかよしランチ えびカツ いんげんのごまあえ きんぴらごぼう フルーツ(黄桃缶) 玉子焼き しろおにぎり	ごはん ごま 砂糖 菜種油	ちくわ 玉子焼き えびカツ	いんげん 黄桃 ごぼう にんじん こんにやく	319	10.6	7.9
21金	ネコさん弁当 コロッケ ゼリー ナムル 鮭フレークごはん ウインナー	ごはん ゼリー 砂糖 菜種油 コロッケ	ウインナー 鮭	にんじん ほうれん草 えのき	321	8.4	8.2
24月	にこにこ弁当 オムレツ かむかむサラダ 野菜ソテー フルーツ(みかん缶) ささみフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん ドレッシング 砂糖 菜種油	鶏肉 ベーコン オムレツ ささみフライ	えだまめ 切干大根 キャベツ みかん たまねぎ 赤ピーマン ケチャップ ふりかけ	346	14.2	12.3
25火	なかよしランチ 照焼チキン ひじき煮 いんげんのソテー フルーツ(パイン缶) かにかま天 おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 天ぷら粉	ベーコン 照焼きチキン 油揚げ 大豆 かにかま	いんげん パイン たまねぎ ふりかけ にんじん ひじき	339	12.3	11.4
27木	にこにこ弁当 とんかつ キャベツのごまあえ チャプチェ フルーツ(みかん缶) えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 春雨 ソース 菜種油 ごま ごま油 砂糖	牛肉 豚肉 えびしゅうまい とんかつ	キャベツ みかん たまねぎ ふりかけ にんじん ピーマン	355	9.4	11.7
28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