



小倉カトリック 幼稚園 様

2024年 7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	たんぱく質	脂質
		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	kcal	g	g
1 月	ネコさん弁当 トマトソースハンバーグ ごまいりこ マカロニサラダ 青菜ごはん さつまいも	ごはん さつまいも ソース マカロニ ごま 菜種油 砂糖 マヨネーズタイプ	ツナ いりこ ハンバーグ	えだまめ 青菜 コーン ケチャップ トマト	341	11.4	9.8
2 火	にこにこ弁当 魚の磯辺揚げ 和風サラダ れんこんきんぴら フルーツ(パイン缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 ドレッシング 砂糖 菜種油	たら 玉子焼き	キャベツ たまねぎ パイン きゅうり にんじん ふりかけ コーン れんこん 生姜 あおさ粉	323	12.2	8.5
4 木	ネコさん弁当 サーモンカツ チーズ スナップエンドウ 焼きそば ウインナー 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 ウインナー ナチュラルチーズ お魚カツ	キャベツ たまねぎ にんじん スナップエンドウ	326	14.5	17.2
5 金	にこにこ弁当 チキンピカタ風 ナムル 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) ケチャップボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 ビーフン 菜種油	ベーコン ミートボール チキンピカタ風	たまねぎ みかん にんじん ふりかけ ほうれん草 えのき	329	10.1	10.8
8 月	なかよしランチ 魚の塩焼き ひじきサラダ にんじんしりしり フルーツ(パイン缶) 揚げしゅうまい しろおにぎり	ごはん 砂糖 菜種油 マヨネーズタイプ	さば ツナ かにかま しゅうまい	えだまめ パイン たまねぎ にんじん ひじき	338	13.5	12.6
9 火	ネコさん弁当 から揚げ 和風サラダ ブロッコリー ソーダゼリー おからポテト セタドライカレー	ごはん 砂糖 カレー粉 菜種油 片栗粉 ゼリー ドレッシング ポテト	牛肉 豚肉 チーズ から揚げ	キャベツ ブロッコリー きゅうり ケチャップ たまねぎ 赤ピーマン にんじん	384	13.5	15.3
11 木	なかよしランチ 豚つくね 高野豆腐の煮物 スパソテー 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 スパゲティ麺 砂糖 菜種油	高野豆腐 つくね	オクラ 椎茸 たまねぎ 黄桃 にんじん ふりかけ ピーマン	367	13.1	11.5
12 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
16 火	にこにこ弁当 マーボー豆腐 フルーツ(パイン缶) 玉子焼き しろおにぎり 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 玉子焼き	きゅうり にんじん にんにく グリーンピース 木耳 生姜 切干大根 たまねぎ パイン	314	10.5	10.1
18 木	ネコさん弁当 魚のケチャップ煮 ゼリー マカロニサラダ わかめごはん ブロッコリー	ごはん 菜種油 ソース ゼリー 砂糖 マヨネーズタイプ マカロニ	ハム さば	えだまめ ワカメ コーン ケチャップ 生姜 ブロッコリー	330	12.6	9.2



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