



小倉カトリック 幼稚園 様

2024年 9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
3 火	なかよしランチ 豚つくね ひじきのサラダ スパソテー フルーツ(パイン缶) ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 スパゲティ麺 マヨネーズタイプ 砂糖 菜種油	ちくわ かにかま つくね	えだまめ あおさ粉 たまねぎ パイン ピーマン ふりかけ ひじき	337	8.4	10.6
5 木	にこにこ弁当 肉じゃが フルーツ(みかん缶) ささみフライ しろおにぎり キャベツのツナサラダ	ごはん 菜種油 ドレッシング 砂糖 じゃがいも	豚肉 ツナ ささみフライ	キャベツ こんにやく コーン みかん たまねぎ にんじん	328	8.9	9.7
6 金	なかよしランチ 魚の天ぷら 高野豆腐の煮物 中華炒め フルーツ(黄桃缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 ソース 砂糖 菜種油	ウインナー ベーコン タラ 高野豆腐	キャベツ 椎茸 生姜 黄桃 にんじん ふりかけ ピーマン	324	12.6	10.6
9 月	ネコさん弁当 えびフライ ベーコンときのこのスパ デミハンバーグ プチシュー ブロッコリーのサラダ 栗ごはんおにぎり	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 シュークリーム 砂糖 マヨネーズタイプ 栗	ベーコン ツナ ハンバーグ えびフライ	たまねぎ えのき にんじん 椎茸 ブロッコリー 海苔 ほうれん草 にんにく	349	12.2	15.3
10 火	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(みかん缶) 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	キャベツ みかん にんじん ほうれん草 れんこん	350	15.7	12.8
12 木	ネコさん弁当 オムレツ チーズ スナップエンドウ 焼きそば 春巻き 三角おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 春巻き ソース ゴマ塩 砂糖	豚肉 ナチュラルチーズ オムレツ	キャベツ ケチャップ たまねぎ にんじん スナップエンドウ	306	11.4	11.0
13 金	にこにこ弁当 照焼チキン ささみときゅうりのあえもの 野菜ソテー フルーツ(みかん缶) さつまいも おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 さつまいも 菜種油	鶏肉 ベーコン 照焼チキン	キャベツ わかめ きゅうり みかん コーン ふりかけ たまねぎ	327	11.5	10.4
17 火	なかよしランチ マーボー豆腐 フルーツ(黄桃缶) ナゲット しろおにぎり かぼちゃサラダ	ごはん たれ 砂糖 マヨネーズタイプ じゃがいも 菜種油	豚肉 ナゲット ハム 豆腐 味噌	かぼちゃ にんじん グリーンピース 黄桃 生姜 にんにく たまねぎ	340	10.5	12.0
19 木	にこにこ弁当 コロッケ コールスローサラダ チャプチェ ごまいりこ 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 コロッケ ソース 春雨 ドレッシング 菜種油 ごま ごま油	牛肉 豚肉 いりこ 玉子焼き	キャベツ ピーマン コーン ふりかけ たまねぎ にんじん	348	10.6	10.6
20 金	なかよしランチ いわしハンバーグ 高野豆腐のたまごとじ きんぴらごぼう フルーツ(パイン缶) えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油	玉子 高野豆腐 えびしゅうまい いわしハンバーグ	グリーンピース パイン ごぼう ふりかけ にんじん こんにやく	309	11.3	6.1
24 火	ネコさん弁当 トマトクリームペンネ フルーツ(オレンジ) コーンボール テリヤキチキン丼 ブロッコリー	ごはん コロッケ 砂糖 ペンネ 菜種油	ベーコン 牛乳 照焼チキン	ブロッコリー オレンジ トマトソース にんにく	323	12.8	7.5
26 木	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) ケチャップボール 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 ミートボール	枝豆 黄桃 生姜 にんじん ひじき	303	13.6	6.8



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