



# 小倉カトリック 幼稚園 様

## 2024年 10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			
1 火	なかよしランチ 照焼チキン ひじきのサラダ いんげんのソテー フルーツ(みかん缶) かにかま天 おにぎり・ふりかけ	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 菜種油 天ぷら粉	ベーコン ツナ かにかま 照焼きチキン	いんげん みかん えだまめ ふりかけ たまねぎ ひじき	374	12.5	15.6
3 木	にこにこ弁当 オムレツ 青菜のごまあえ 春雨炒め フルーツ(パイナップル缶) ささみフライ おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ごま 砂糖 春雨	ベーコン 油揚げ オムレツ ささみフライ	キャベツ パイン たまねぎ ふりかけ ほうれん草 ケチャップ	357	14.3	12.9
4 金	なかよしランチ 魚の塩焼き 和風サラダ じゃが芋ソテー フルーツ(黄桃缶) ウインナー 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	ウインナー ベーコン さば	キャベツ 黄桃 きゅうり コーン たまねぎ	318	11.5	12.5
7 月	ネコさん弁当 コロッケ フルーツ(オレンジ) ブロッコリーのサラダ そぼろ丼 つまみ揚げ	ごはん コロッケ ドレッシング 砂糖 菜種油	ツナ さつまあげ 肉そぼろ	にんじん ブロッコリー オレンジ	325	9.7	7.7
8 火	にこにこ弁当 魚の煮つけ フルーツ(パイナップル缶) かき揚げ しろおにぎり ポテトサラダ	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 じゃがいも 菜種油	ハム 赤魚	コーン 生姜 パイン かき揚げ	323	11.2	8.9
10 木	ネコさん弁当 サーモンカツ チーズ ブロッコリー 焼きそば 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 ゴマ塩 ソース 砂糖	豚肉 ナチュラルチーズ しゅうまい お魚カツ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	345	16.1	13.4
11 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
15 火	なかよしランチ とんかつ ひじき煮 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶) スナックエンドウ おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ソース 砂糖 ビーフン	ベーコン 油揚げ 大豆 とんかつ	たまねぎ 黄桃 にんじん ふりかけ スナックエンドウ ひじき	357	9.1	13.0
17 木	にこにこ弁当 豚つくね 中華サラダ 野菜ソテー フルーツ(みかん缶) さつまいも天 おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ドレッシング 天ぷら粉 砂糖 さつまいも	ベーコン つくね	キャベツ 木耳 きゅうり 切干大根 たまねぎ みかん にんじん ふりかけ	335	7.5	8.9
21 月	ネコさん弁当 肉じゃが チーズ たまごサラダ 鮭フレックごはん 揚げしゅうまい	ごはん 菜種油 砂糖 マヨネーズタイプ じゃがいも マカロニ	豚肉 しゅうまい ハム たまごサラダ ナチュラルチーズ 鮭	えだまめ たまねぎ にんじん こんにやく	345	11.7	10.2
22 火	にこにこ弁当 いわしハンバーグ キャベツのごまあえ きのこ青菜のソテー フルーツ(みかん缶) ナゲット おにぎり・ふりかけ	ごはん ごま 砂糖 菜種油	ツナ いわしハンバーグ ナゲット	キャベツ えのき コーン みかん にんじん ふりかけ ほうれん草	317	11.5	9.1
24 木	ネコさん弁当 魚の味噌煮 フルーツ(りんご) マカロニソテー わかめごはん ミニからあげ	ごはん たれ 砂糖 マカロニ 菜種油	さば 味噌 から揚げ	コーン ワカメ 生姜 りんご にんじん ピーマン	372	14.5	13.0
25 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
28 月	なかよしランチ 魚の照焼き 厚揚げの煮物 野菜ソテー フルーツ(黄桃缶) ウインナー しろおにぎり	ごはん 砂糖 菜種油	ウインナー ベーコン 厚揚げ ます	いんげん にんじん キャベツ 椎茸 コーン 黄桃 生姜	318	13.3	9.5
29 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	11.1	11.6
31 木	なかよしランチ からあげ フルーツ(みかん缶) スパソテー 海苔おにぎり かぼちゃサラダ	ごはん 菜種油 スパゲティ麺 マヨネーズタイプ 砂糖 じゃがいも	ハム から揚げ	かぼちゃ みかん コーン ピーマン 海苔	374	12.3	14.5



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