



小倉カトリック 幼稚園 様

2025年 1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 | ちやく、ほねをつくる | からだのちようしをととのえる | | | |
| 9 木 | にこにこ弁当 コロケ 野菜サラダ デミハンバーグ プチケーキ カップえびグラタン 二色丼 | ごはん ケーキ ドレッシング 菜種油 コロケ | 玉子 ハンバーグ えびグラタン 肉そぼろ | いんげん キャベツ きゅうり 赤ピーマン | 402 | 13.5 | 14.2 |
| 10 金 | カレーライス カレー ご飯 ゼリー | ごはん ルウ じゃが芋 菜種油 ゼリー | 牛肉 豚肉 | 玉ねぎ 人参 | 486 | 8.7 | 7.3 |
| 14 火 | ネコさん弁当 肉じゃが フルーツ(オレンジ) マカロニサラダ 青菜ごはん 揚げしゅうまい | ごはん マヨネーズタイプ じゃがいも マカロニ 菜種油 | 豚肉 ハム しゅうまい | えだまめ こんにやく コーン オレンジ たまねぎ 青菜 にんじん | 331 | 9.7 | 8.4 |
| 16 木 | なかよしランチ 照焼チキン ひじき煮 野菜ソテー フルーツ(みかん缶) 玉子焼き しろおにぎり | ごはん 菜種油 | 油揚げ 大豆 玉子焼き 照焼チキン | いんげん ひじき キャベツ みかん コーン にんじん | 331 | 14.0 | 11.6 |
| 17 金 | ネコさん弁当 サーモンフライ チーズ 枝豆 かしわめし ブロッコリーのサラダ | ごはん ソース ドレッシング 菜種油 | 鶏肉 ナチュラルチーズ かにかま お魚カツ | 枝豆 ブロッコリー コーン 椎茸 ごぼう にんじん | 369 | 15.3 | 15.1 |
| 20 月 | にこにこ弁当 豚肉の旨煮 フルーツ(みかん缶) 豆腐フライ しろおにぎり 和風サラダ | ごはん ドレッシング 菜種油 | 豚肉 豆腐の磯辺揚げ | キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう みかん 生姜 赤ピーマン | 326 | 10.5 | 10.2 |
| 21 火 | なかよしランチ 魚のからあげ 高野豆腐の煮物 スナップエンドウ フルーツ(黄桃缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ | ごはん 片栗粉 菜種油 から揚げ粉 | 赤魚 高野豆腐 ミートボール | いんげん 椎茸 生姜 黄桃 にんじん ふりかけ スナップエンドウ | 370 | 15.2 | 11.4 |
| 23 木 | にこにこ弁当 いわしハンバーグ ごまあえ 春雨炒め フルーツ(パイン缶) えびフライ おにぎり・ふりかけ | ごはん ごま 春雨 菜種油 | ベーコン 油揚げ いわしハンバーグ えびフライ | キャベツ ほうれん草 たまねぎ パイン にんじん ふりかけ ピーマン | 321 | 9.7 | 8.8 |
| 24 金 | カレーライス カレー ご飯 ゼリー | ごはん ルウ じゃが芋 菜種油 ゼリー | 牛肉 豚肉 | 玉ねぎ 人参 | 486 | 8.7 | 7.3 |
| 27 月 | ネコさん弁当 魚のケチャップ煮 チーズ マカロニサラダ わかめごはん ミニからあげ | ごはん マカロニ ソース 菜種油 ドレッシング 砂糖 | ナチュラルチーズ さば から揚げ たまごサラダ | えだまめ ケチャップ コーン 生姜 ワカメ | 366 | 14.7 | 13.9 |
| 28 火 | 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 ドレッシング 菜種油 たれ | 豚肉 豆腐 味噌 ナゲット | きゅうり にんじん ふりかけ グリーンピース 木耳 にんにく 生姜 切干大根 たまねぎ パイン | 327 | 10.6 | 10.2 |
| 30 木 | ネコさん弁当 から揚げ フルーツ(オレンジ) 枝豆 鮭フレークごはん じゃがいものクリーム煮 | ごはん ソース じゃがいも 菜種油 | ウインナー 鮭 から揚げ | 枝豆 オレンジ コーン たまねぎ にんじん | 353 | 12.8 | 12.4 |
| 31 金 | にこにこ弁当 魚の照焼き ごぼうサラダ 野菜ソテー フルーツ(パイン缶) かにかま天 しろおにぎり | ごはん 菜種油 天ぷら粉 マヨネーズタイプ | ツナ かにかま ます | えだまめ 生姜 キャベツ にんじん コーン パイン ごぼう | 355 | 12.5 | 12.8 |



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