



# 小倉カトリック 幼稚園 様

## 2025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	からだのちょうしをととのえる			
2 木	<b>ネコさん弁当</b> さかなの味噌煮 チーズ 玉子焼き わかめごはん ひとくちカツ	片栗粉 菜種油 たれ こめ	ナチュラルチーズ ささみカツ さば みそ 玉子焼き	しょうが わかめ	361	17.1	13.5
3 金	<b>カレーライス</b> カレーライス ゼリー	じゃがいも こめ 菜種油 ゼリー ルウ	牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん	475	8.8	7.7
6 月	<b>なかよしランチ</b> エビカツ 高野豆腐のたまごとし しんじょ フルーツ(みかん缶) 春雨炒め おにぎり・ふりかけ	春雨 菜種油 こめ ふりかけ	高野豆腐 えびカツ しんじょ たまごそぼろ	グリーンピース みかん たまねぎ にんじん ピーマン	329	10.3	9.5
7 火	<b>ネコさん弁当</b> 肉じゃが フルーツ(オレンジ) 中華サラダ 青菜ごはん ウインナー	ドレッシング じゃがいも 菜種油 こめ	豚肉 ウインナー	きゅうり こんにやく たまねぎ 切干大根 にんじん オレンジ きくらげ 青菜	312	8.5	8.4
9 木	<b>なかよしランチ</b> 照り焼きハンバーグ 和風サラダ ブロッコリー プチケーキ トマトクリームパンネ 鮭おにぎり	ドレッシング ケーキ パンネ こめ 菜種油 たれ	ベーコン 鮭フレーク 牛乳 チーズ ハンバーグ	きゅうり ブロッコリー コーン トマトソース パセリ にんにく ピーマン	398	14.9	9.1
10 金	<b>ネコさん弁当</b> ポークソテー ゼリー 豆腐の磯辺揚げ そぼろ丼 えびしゅうまい	菜種油 ゼリー たれ こめ	豚肉 えびしゅうまい 豆腐の磯辺揚げ 鶏そぼろ	キャベツ たまねぎ ピーマン	356	13.0	11.8
14 火	<b>にこにこ弁当</b> コロケ 野菜サラダ チャプチェ フルーツ(みかん缶) オムレツ おにぎり・ふりかけ	ソース ごま油 ドレッシング コロケ 春雨 こめ 菜種油 ふりかけ	豚肉 ハム オムレツ	キャベツ にんじん コーン ピーマン しょうが みかん たまねぎ	322	8.7	6.9
16 木	<b>カレーライス</b> カレーライス ゼリー	じゃがいも こめ 菜種油 ゼリー ルウ	牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん	475	8.8	7.7
20 月	<b>なかよしランチ</b> マーボー豆腐 フルーツ(黄桃缶) ハムカツ しろおにぎり ひじき煮	菜種油 たれ こめ	豚肉 みそ 油揚げ ハムカツ 大豆 豆腐	いんげん にんじん グリーンピース ひじき しょうが 黄桃 たまねぎ にんにく	314	9.5	8.2
21 火	<b>ネコさん弁当</b> さかなのケチャップ煮 チーズ マカロニサラダ わかめごはん ミニからあげ	片栗粉 マヨネーズタイプ ソース こめ マカロニ 菜種油	ナチュラルチーズ さば から揚げ	枝豆 わかめ コーン ケチャップ しょうが にんじん	369	14.7	14.2
23 木	<b>なかよしランチ</b> オムレツ 高野豆腐の煮物 春雨炒め フルーツ(みかん缶) のりまきチキン おにぎり・ふりかけ	春雨 菜種油 こめ ふりかけ	ベーコン 高野豆腐 オムレツ ささみフライ	いんげん ケチャップ たまねぎ みかん にんじん しいたけ	367	14.7	13.3
24 金	<b>ネコさん弁当</b> デミソースハンバーグ ゼリー 根菜サラダ 鮭フレークごはん ウインナー	ソース こめ ドレッシング 菜種油 ゼリー	ウインナー ベーコン ハンバーグ 鮭フレーク	きゅうり ケチャップ たまねぎ にんじん れんこん	320	10.3	9.8
27 月	<b>にこにこ弁当</b> さかなの天ぷら キャベツとツナのあえもの マカロニソテー フルーツ(パイン缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ソース こめ マカロニ ふりかけ 菜種油 天ぷら粉	ウインナー ベーコン ホキ 玉子焼き	キャベツ ピーマン コーン パイン しょうが たまねぎ	322	12.0	7.8
28 火	<b>なかよしランチ</b> ぶたつくね ブロッコリーツナサラダ 野菜ソテー フルーツ(黄桃缶) ひとくちえびフライ おにぎり・ふりかけ	ドレッシング 菜種油 こめ ふりかけ	ベーコン ツナ つくね えびフライ	キャベツ 黄桃 コーン ピーマン ブロッコリー	331	9.2	11.8
30 木	<b>にこにこ弁当</b> さかなの塩焼き 青菜のごまあえ れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) 星ポテト しろおにぎり	ごま 菜種油 ポテト こめ	さば 油揚げ	キャベツ みかん にんじん ほうれんそう れんこん	318	10.7	9.9
31 金	<b>カレーライス</b> カレーライス ゼリー	じゃがいも こめ 菜種油 ゼリー ルウ	牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん	475	8.8	7.7



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