



小倉カトリック 幼稚園 様

2025年 11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			
4 火	ネコさん弁当 鶏肉と大根の煮物 フルーツ(オレンジ) 玉子焼き 鮭フレークごはん さつまいも	さつまいも 菜種油 こめ	鶏肉 玉子焼き 鮭フレーク	いんげん 大根 にんじん オレンジ	335	12.0	11.4
6 木	なかよしランチ トマトソースハンバーグ フルーツ(黄桃缶) スパゲティ おにぎり・ふりかけ ブロッコリーツナサラダ	スパゲティ麺 こめ ソース ふりかけ ドレッシング 菜種油	ベーコン ツナ 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 黄桃 ピーマン トマト	330	10.5	9.5
7 金	カレーライス 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
10 月	にこにこ弁当 豚肉のうま煮 フルーツ(パイ缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ 中華サラダ	ドレッシング ふりかけ 菜種油 春巻き こめ	豚肉	枝豆 白菜 生姜 きくらげ たまねぎ 切干大根 にんじん パイン	329	10.3	10.0
11 火	なかよしランチ さかなの塩焼き 高野豆腐の煮物 オイスターソース炒め フルーツ(黄桃缶) かにかま天 しろおにぎり	ソース 菜種油 天ぷら粉 こめ	ベーコン さば 高野豆腐 かにかま	いんげん しいたけ キャベツ 黄桃 たまねぎ にんじん	336	13.0	10.9
13 木	にこにこ弁当 サーモンマヨフライ 野菜サラダ マカロニソテー フルーツ(みかん缶) オムレツ おにぎり・ふりかけ	ソース こめ ドレッシング ふりかけ マカロニ 菜種油	ハム オムレツ お魚カツ	キャベツ ピーマン コーン ケチャップ たまねぎ みかん にんじん	360	11.7	13.3
17 月	ネコさん弁当 さかなの味噌煮 チーズ マカロニサラダ そぼろどん さつまいも	片栗粉 たれ さつまいも マヨネーズタイプ マカロニ こめ 菜種油	ナチュラルチーズ さば みそ 鶏そぼろ	枝豆 コーン 生姜 にんじん	374	13.5	12.5
18 火	にこにこ弁当 肉じゃが フルーツ(パイ缶) ちくわの磯辺揚げ しろおにぎり ごまドレサラダ	ドレッシング こめ じゃがいも 菜種油 天ぷら粉	豚肉 ちくわ	キャベツ ピーマン コーン こんにやく たまねぎ あおさ にんじん パイン	314	9.0	5.9
20 木	ネコさん弁当 コロッケ 焼きそば 枝豆 ゼリー えびしゅうまい 三角おにぎり・ふりかけ	スパゲティ麺 ゼリー ソース ゴマ塩 菜種油 こめ コロッケ	豚肉 えびしゅうまい	枝豆 キャベツ たまねぎ にんじん	317	10.7	7.6
21 金	カレーライス 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
25 火	なかよしランチ さかなのから揚げ 厚揚げの煮物 ミートボール フルーツ(パイ缶) スナップエンドウ しろおにぎり	片栗粉 菜種油 から揚げ粉 こめ	厚揚げ 赤魚 ミートボール	いんげん しいたけ しょうが パイン にんじん スナップエンドウ	325	12.9	8.9
27 木	にこにこ弁当 さかなの天ぷら 青菜のごまあえ れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) 玉子焼き おにぎり・ふりかけ	ごま ふりかけ 菜種油 天ぷら粉 こめ	ホキ 油揚げ 玉子焼き	キャベツ れんこん しょうが みかん にんじん ほうれんそう	296	10.7	6.8
28 金	なかよしランチ てりやきチキン ひじき煮 野菜ソテー フルーツ(パイ缶) 春巻き おにぎり・ふりかけ	菜種油 春巻き こめ ふりかけ	油揚げ 大豆 照焼チキン	いんげん ピーマン キャベツ ひじき たまねぎ パイン にんじん	344	11.7	11.8



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