



【平成31年度】

9月の献立 (1~15日)

【豊北きらきらこども園】

日 曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
2 月	旨煮 胡瓜のピーナツ和え	鶏肉 れんこん 人参 ごぼう 里芋 生揚げ 板かま 昆布 こんにゃく 干し椎茸 砂糖 しょうゆ 胡瓜 キャベツ ピーナツ 砂糖 しょうゆ	ウエハース	カルピスケーキ (ホットケーキmix ヨーグルト カルピス バター 卵 砂糖)	400
3 火	洋風卵とじ ギョーザ	鶏ミンチ 人参 玉葱 豆腐 じゃが芋 ピーマン 卵 砂糖 しょうゆ 油 ギョーザ	スティックパン	サイコロラスク (食パン バター 牛乳 砂糖)	437
4 水	五目かき揚げ ごま和え	南瓜 魚肉ハム えび 玉葱 コーン 卵 牛乳 小麦粉 油 小松菜 人参 キャベツ もやし ごま 砂糖 しょうゆ	オレンジ クッキー	ミルク餅 (片栗粉 牛乳 きな粉 砂糖)	386
5 木	豆腐ハンバーグ 若布のサラダ	豆腐 鶏ミンチ しらす干し 玉葱 人参 卵 油 ケチャップ 胡瓜 キャベツ 若布 さきいか 砂糖 酢	ミニドーナツ	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	373
6 金	豚カツ 酢物 トマト	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 若布 板かま ごま 砂糖 酢 トマト	りんご せんべい	アイスクリーム ごまボーロ (片栗粉 卵 ごま 砂糖)	359
7 土	カレー 利休和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 カレールー 油 胡瓜 たくあん ごま しょうゆ	バナナ	オレンジジュース クッキー	335
9 月	千草焼き サラダ	鶏ミンチ 人参 玉葱 グリンピース 卵 じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ ハム マヨネーズ	りんご クッキー	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	382
10 火	筑前煮 ししゃも	鶏肉 こんにゃく 生揚げ 里芋 れんこん 人参 竹輪 ごぼう 大豆 干し椎茸 ししゃも	オレンジ ソフトビス	梨 パン耳かりんとう (パン耳 砂糖 油)	389
11 水	豆腐のチーズフライ 小松菜のおかか和え 粗挽きウィンナー	豆腐 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ 小松菜 人参 キャベツ かつお節 砂糖 しょうゆ 粗挽きウィンナー	ボーロ	白ごまプリン (牛乳 白ごまペースト 砂糖 粉ゼラチン)	422
12 木	南瓜のそぼろ煮 竹輪のいそべ揚げ	南瓜 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 砂糖 しょうゆ 片栗粉 竹輪 青のり 小麦粉 卵 油	ゼリー	フルーツヨーグルト (ヨーグルト りんご バナナ みかん缶)	402
13 金	魚のピカタ ベーコンソテー	魚 小麦粉 卵 油 キャベツ 人参 玉葱 ベーコン 小松菜 ピーマン 油	カステラ	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	331
14 土	ビーフシチュー フルーツサラダ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 シチュールー コーン 油 胡瓜 りんご 玉葱 梨 トマト 砂糖 酢 油	バナナ	りんごジュース ビスケット	374

●海・風組 10時のおやつに + 牛乳

●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)

