



[平成31年度]

10月の献立 (16~31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
16 水	魚のフライ ミックスサラダ	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ ハム じゃが芋 みかん缶 コーン マヨネーズ	オレンジ クッキー	南瓜のタルト (ホットケーキmix 南瓜 卵 バター 牛乳)	411
17 木	八宝菜 しそわかめ みかん	豚肉 生揚げ 板かま 人参 玉葱 木耳 白菜 筍 もやし ピーマン 油 しそわかめ みかん	カステラ	ポテト団子 (白玉粉 じゃが芋 きな粉 砂糖 油)	339
18 金	鶏肉のごま焼き ピザなす	鶏肉 生姜 砂糖 しょうゆ ごま なす トマト 玉葱 ベーコン ケチャップ チーズ	りんご せんべい	クリームバナナ (牛乳 卵 小麦粉 バナナ)	365
19 土	ビーフシチュー サラダ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 コーン 南瓜 ルー 胡瓜 キャベツ 若布 ツナ缶 ヨーグルト マヨネーズ	バナナ	オレンジジュース クッキー	363
21 月	洋風卵焼き オーロラソースかけ 味噌汁	法連草 もやし ツナ缶 卵 ケチャップ マヨネーズ 白菜 里芋 人参 油揚げ 豆腐 葱 煮干し 味噌	ポーロ	カルピスケーキ (ホットケーキmix カルピス ヨーグルト 卵 バター)	410
23 水	チンジャオロースー 中華スープ	牛肉 筍 人参 ピーマン 油 砂糖 しょうゆ ごま油 玉葱 若布 生椎茸 白菜 卵 葱 ごま	りんご クッキー	ミルク餅 (片栗粉 牛乳 きな粉 砂糖)	437
24 木	魚の竜田揚げ ベーコンソテー	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 キャベツ ベーコン 小松菜 ピーマン	ゼリー	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳 バター 砂糖)	381
25 金	けんちん汁 お浸し	豚肉 大根 人参 里芋 白菜 干し椎茸 豆腐 味噌 しょうゆ 油 キャベツ 卵 砂糖 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	バナナケーキ (ホットケーキmix バナナ 卵 牛乳 バター)	350
26 土	焼きそば 大豆の昆布煮	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 板かま 焼きそば麺 もやし 葱 ソース 油 大豆 昆布 砂糖 しょうゆ	バナナ	野菜ジュース クッキー	338
28 月	ささ身のクラッカー揚げ サラダ	鶏ささ身 砂糖 生姜 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ ハム マヨネーズ	ウェハース	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	430
29 火	秋の香りシチュー 野菜のレモン和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ えのき茸 牛乳 チーズ シチュールー キャベツ 人参 若布 みかん缶 レモン 砂糖 酢	スティックパン	惣菜パン (ホットケーキmix ハム 卵 チーズ コーン マヨネーズ)	429
30 水	フィッシュハンバーグ ばんさんすう	えそミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 豆腐 生姜 パン粉 卵 ケチャップ 油 胡瓜 キャベツ 春雨 人参 ハム ごま 砂糖 酢	オレンジ せんべい	白ごまプリン (白ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	353
31 木	炒り豆腐 小松菜のピーナツ和え	鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 さつま揚げ 板かま 豆腐 グリンピース 卵 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 キャベツ ピーナツ 砂糖 しょうゆ	ミニドーナツ	クラスター (さつま芋 油 バター 砂糖 脱粉)	428



●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)

