



[平成31年度]

# 11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
1 金	魚の天ぷら ごま和え	魚 小麦粉 卵 油 小松菜 人参 もやし キャベツ 生揚げ ごま	りんご クッキー	南瓜団子 (白玉粉 南瓜 きな粉 砂糖)	382
2 土	スパゲティ さつま芋サラダ	スパゲティ 合挽肉 人参 玉葱 ピーマン ケチャップ 粉チーズ さつま芋 胡瓜 玉葱 ハム マヨネーズ	バナナ	りんごジュース クッキー	403
5 火	ひじきの炒め物 卵焼き	鶏肉 ひじき さつま揚げ れんこん 人参 干し椎茸 ごぼう 油揚げ 糸こんに 大豆 砂糖 しょうゆ 卵 砂糖	オレンジ せんべい	里芋と葱のスコーン (ホットケーキmix 里芋 葱 卵 牛乳 しょうゆ)	366
6 水	コロッケ 中華風酢物	合挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 若布 卵 ごま 砂糖 酢	スティックパン	フルーツケーキ (ホットケーキmix バナナ 卵 りんご バター)	438
7 木	酢豚 煮豆	豚肉 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 筍 パイン缶 油 砂糖 酢 ケチャップ きんとき豆 砂糖	ウエハース	きな粉パン (バターロール 油 きな粉 砂糖)	472
8 金	炒り豆腐 和え物	鶏ミンチ さつま揚げ 人参 玉葱 豆腐 じゃが芋 卵 板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 大根 小松菜 もやし ごま 砂糖 酢	りんご クッキー	クッキー	370
9 土	カレー 野菜のドレッシング和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース 油 胡瓜 キャベツ トマト 南瓜 ドレッシング	バナナ	りんごジュース せんべい	363
11 月	ハンバーグ フライドポテト 野菜の付け合せ	合挽肉 玉葱 人参 ピーマン 卵 パン粉 ケチャップ じゃが芋 油 キャベツ 胡瓜 マヨネーズ	ポーロ	バナナケーキ (ホットケーキmix バナナ 卵 バター)	481
12 火	煮しめ 大根葉としらすのふりかけ	鶏肉 大根 板かま 生揚げ ごぼう 人参 こんにやく 砂糖 しょうゆ 油 大根葉 しらす干し ごま	りんご ソフトビス	ヨーグルト	340
13 水	誕生会	お 楽 し み に	カステラ	りんごジュース ケーキ	
14 木	豆腐の真砂揚げ 酢物 【月組】味噌汁の日	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 しらす干し えび 片栗粉 卵 油 キャベツ 胡瓜 若布 ごま 砂糖 酢 玉葱 さつま芋 葱 煮干し 味噌	ミニ シュークリーム	チョコスコーン (ホットケーキmix チョコレート 卵 油)	400
15 金	ポテトサラダ 大豆の昆布煮 ししゃも	じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ ハム みかん缶 コーン マヨネーズ 大豆 昆布 砂糖 しょうゆ ししゃも	オレンジ せんべい	クッキー	365



●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)

