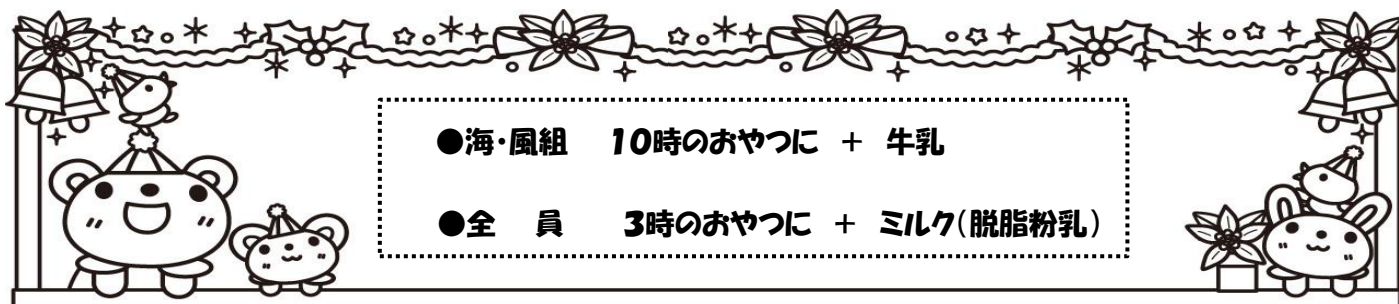


[平成31年度]

12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 月	旨煮 しそわかめ	鶏肉 大豆 生揚げ 大根 人参 里芋 こんにやく ごぼう れんこん 竹輪 昆布 砂糖 しょうゆ しそわかめ	みかん ソフトビス	クッキー	333
17 火	インド風唐揚げ ごま和え	魚 カレー粉 片栗粉 油 法連草 キャベツ 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	ミニドーナツ	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア おから 卵 大豆 チョコ レーズン バター)	369
18 水	えびと野菜のかき揚げ 胡瓜と大根のごまサラダ	えび さつま芋 玉葱 人参 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 胡瓜 大根 人参 若布 ごま ドレッシング	りんご せんべい	チョコスコーン (ホットケーキmix 卵 チョコ 油)	422
19 木	生揚げの旨煮 ごぼうサラダ 【月組】味噌汁の日	生揚げ 鶏肉 人参 干し椎茸 大根 さやいんげん ごぼう 人参 キャベツ 胡瓜 ツナ缶 ごま マヨネーズ さつま芋 法連草 こんにやく 煮干し 味噌	スティックパン	クッキー	355
20 金	むきえびと法連草の卵とじ 煮豆	えび 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 法連草 卵 コンソメ きんとき豆 砂糖	ウエハース	豆腐ドーナツ (ホットケーキmix 小麦粉 豆腐 砂糖 油)	426
21 土	カレー 大根の酢物	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 カレールー 油 大根 胡瓜 キャベツ しらす干し 砂糖 酢	バナナ	オレンジジュース せんべい	386
23 月	ハンバーグ ポテトサラダ	合挽肉 玉葱 人参 ピーマン 卵 パン粉 ケチャップ じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ	みかん クッキー	ラスク (フランスパン バター 砂糖)	436
24 火	豚汁 卵焼き	豚肉 大根 白菜 玉葱 人参 ごぼう 豆腐 油揚げ 里芋 葱 味噌 卵 砂糖	カステラ	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	351
25 水	鶏肉のピカタ さつま汁	鶏肉 卵 小麦粉 油 豚肉 大根 人参 さつま芋 油揚げ ごぼう 豆腐 葱 こんにやく 味噌	りんご せんべい	きな粉団子 (白玉粉 きな粉 砂糖)	439
26 木	魚の竜田揚げ 野菜サラダ	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ 卵 マヨネーズ	ミニ シュークリーム	ぜんざい (小豆 白玉粉 砂糖)	432
27 金	肉団子と野菜のスープ 竹輪の磯辺揚げ	豚ミンチ れんこん 玉葱 人参 じゃが芋 法連草 豆腐 コンソメ しょうゆ 竹輪 青のり 小麦粉 卵 油	ポーロ	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	366
28 土	スパゲティ ゆで卵 法連草のごま和え	豚肉 スパゲティ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ケチャップ 卵 法連草 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース ビスケット	340



●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)