



【平成31年度】

9月の献立 (16~30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 |
|------|---------------------------------|---|-------------------|--|------|
| 17 火 | えびと野菜のかき揚げ ごま和え 【月組】味噌汁の日 | えび 玉葱 人参 さつま芋 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 小松菜 人参 キャベツ ごま しめじ もやし 若布 煮干し 味噌 | ウエハース | アイスクリーム | 420 |
| 18 水 | 誕生会 | お 楽 し み に | カステラ | りんごジュース ケーキ | / |
| 19 木 | インディアンサラダ なすのチーズフライ | 鶏肉 片栗粉 カレー粉 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ りんご ミントマト 砂糖 酢 油 なす 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ 油 | 梨 せんべい | クリームバナナ (小麦粉 卵 牛乳 バナナ 砂糖) | 362 |
| 20 金 | 酢豚 煮豆 | 豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 筍 じゃが芋 ピーマン パイン缶 ケチャップ コンソメ きんとき豆 砂糖 | ゼリー | フルーツケーキ (ホットケーキmix 卵 バナナ りんご パター) | 425 |
| 21 土 | 焼きスパゲティ ししゃも | 豚肉 スパゲティ 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン さつま揚げ ソース ししゃも | バナナ | オレンジジュース クッキー | 338 |
| 24 火 | チキンフライ 豆腐サラダ | 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ 豆腐 みかん缶 ハム マヨネーズ | ポーロ | カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖) | 426 |
| 25 水 | 卵とじ 中華風酢物 | 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 豆腐 卵 ピーマン 油 胡瓜 キャベツ かにかま 人参 砂糖 酢 ごま油 | スティックパン | アイスクリーム | 375 |
| 26 木 | 魚の南蛮漬け 大豆の昆布煮 | 魚 小麦粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 酢 大豆 昆布 砂糖 しょうゆ | ぶどう クッキー | フルーツヨーグルト (ヨーグルト りんご バナナ みかん缶) | 352 |
| 27 金 | うの花入り南瓜コロッケ ゆかり和え | 南瓜 鶏ミンチ 玉葱 人参 おから チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 ゆかり | オレンジ せんべい | 大豆のブラウニー (小麦粉 ココア 大豆 チョコ レーズン おから 卵 パター) | 480 |
| 28 土 | 運 動 会 | | | | |
| 30 月 | オムレツ ピーナツ和え | 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 卵 キャベツ もやし 人参 ピーナツ 砂糖 しょうゆ | 梨 ソフトビス | ヨーグルトケーキ (ヨーグルト 生クリーム コーンフレーク パター) | 439 |



●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)

