



[平成31年度]

# 11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)	カローリ-
16 土	クリームシチュー 野菜のごま酢和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 コーン 油 牛乳 小麦粉 バター 胡瓜 キャベツ ごま 砂糖 酢	バナナ	野菜ジュース クッキー	347
18 月	ささ身のクラッカー揚げ 味噌汁	鶏ささみ 砂糖 しょうゆ 生姜 小麦粉 卵 クラッカー 大根 大根葉 人参 玉葱 白菜 豆腐 さつま揚げ 煮干し 味噌	りんご ビスケット	サイコロラスク (食パン 砂糖 バター 牛乳)	445
19 火	豆腐の真砂揚げ 酢物	鶏ミンチ 玉葱 人参 しらす干し えび 豆腐 片栗粉 卵 油 キャベツ 胡瓜 若布 ごま 砂糖 酢 しょうゆ	ウエハース	スイートポテトケーキ (ホットケーキmix さつま芋 卵 牛乳 バター)	486
20 水	魚のカレーあんかけ 青菜の煮浸し	魚 小麦粉 油 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース もやし カレールー 青菜 生揚げ 煮干し 砂糖 しょうゆ	みかん クッキー	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	403
21 木	五目豆 ブロッコリーの マヨネーズ焼き	鶏肉 こんにゃく ごぼう 人参 生揚げ 里芋 竹輪 れんこん 大豆 昆布 干し椎茸 砂糖 しょうゆ ブロッコリー マヨネーズ	ミニドーナツ	ボンデケーキ (白玉粉 牛乳 粉チーズ 卵)	411
22 金	海老と野菜のかき揚げ 酢物	えび 玉葱 人参 さつま芋 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 ハム 卵 砂糖 酢	バナナ せんべい	フルーツ寒 (寒天 桃缶 みかん缶 バナナ)	382
25 月	味噌おでん 昆布の佃煮	鶏肉 里芋 人参 大根 昆布 さつま揚げ 生揚げ うずら卵 味噌 昆布の佃煮	スティックパン	豆腐団子 (白玉粉 豆腐 きな粉 砂糖)	397
26 火	豚汁 卵焼き	豚肉 大根 玉葱 人参 ごぼう しめじ 豆腐 葱 こんにゃく 味噌 油 卵 砂糖	みかん ソフトビス	クッキー	350
27 水	青椒肉絲 中華スープ	牛肉 筍 人参 ピーマン 砂糖 しょうゆ ごま油 若布 玉葱 生椎茸 白菜 卵 葱 ごま	ミニ シュークリーム	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	383
28 木	洋風卵とじ ごまマヨネーズ和え	鶏ミンチ 豆腐 卵 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 人参 キャベツ ごま マヨネーズ	りんご せんべい	もちもちパン (ホットケーキmix 卵 白玉粉 法連草 ベーコン 粉チーズ)	430
29 金	チキンフライ 白和え	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 法連草 人参 白菜 豆腐 糸こん 味噌 ごま	カステラ	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳 砂糖 バター)	427
30 土	クリームシチュー ししゃも	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 コーン 牛乳 バター 油 ししゃも	バナナ	りんごジュース せんべい	377



●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)

