



[平成31年度]

12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
2 月	ささ身のクラッカー揚げ さつま汁	鶏ささ身 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー油 白菜 人参 大根 ごぼう 油揚げ 豆腐 葱 味噌	りんご せんべい	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉)	411
3 火	酢豚 キャベツと胡瓜のゆかり和え	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 筍 じゃが芋 パイン缶 ピーマン コンソメ ケチャップ キャベツ 胡瓜 ゆかり	ウエハース	さつま芋蒸しパン (ホットケーキmix さつま芋 卵 牛乳)	392
4 水	春巻き 中華スープ	豚ミンチ 木耳 もやし 人参 筍 春雨 葱 砂糖 醤油 ごま油 春巻きの皮 油 玉葱 若布 生椎茸 白菜 卵 葱 ごま 鶏ガラスープ	カステラ	フルーツケーキ (ホットケーキmix 卵 バナナ りんご バター)	422
5 木	魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ	魚 砂糖 しょうゆ 生姜 高野豆腐 人参 キャベツ 法連草 じゃが芋 卵 昆布 しょうゆ	みかん ソフトビス	クッキー	350
6 金	コロッケ ごま和え	合挽肉 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 白菜 春雨 ごま 砂糖 しょうゆ	ポーロ	ごまプリン (黒ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	420
7 土	生 活 発 表 会				
9 月	オムレツ 野菜のごま和え	鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 卵 ケチャップ 小松菜 人参 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	きな粉パン (バターロール きな粉 砂糖 油)	389
10 火	豆腐の真砂揚げ マヨネーズ和え	鶏ミンチ 豆腐 えび 人参 玉葱 しらす干し 片栗粉 卵 油 小松菜 人参 きゃべつ ハム マヨネーズ	スティックパン	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)	441
11 水	味噌おでん かりこり煮干し	鶏肉 大根 里芋 人参 生揚げ さつま揚げ うずら卵 早煮昆布 みそ かえりちりめん ごま 砂糖	みかん せんべい	クッキー	377
12 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 油	ミニ シュークリーム	スイートポテトケーキ (ホットケーキmix さつま芋 牛乳 卵 バター)	417
13 金	チキンフライ 洋風白和え	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 人参 キャベツ ハム 豆腐 卵 マヨネーズ	ウエハース	サイコロラスク (食パン 砂糖 バター 牛乳)	414
14 土	焼きスパゲティ じゃこピーマン	豚肉 スパゲティ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン もやし さつま揚げ ソース ピーマン しらす干し ごま しょうゆ	バナナ	りんごジュース ビスケット	309

