



【令和7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
16 火	ごまごまチキン 粉吹き芋 中華スープ	鶏肉 小麦粉 卵 ごま 油 ケチャップ じゃが芋 若布 玉葱 生椎茸 キャベツ 卵 葱 鶏がらスープ	りんご クッキー	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖)	447
17 水	卵とじ 納豆和え	鶏ミンチ 人参 玉葱 豆腐 ピーマン じゃが芋 卵 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 納豆 しょうゆ	スティックパン	ミレービスケット	330
18 木	魚のフライ 豆腐サラダ	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ 豆腐 プレスハム みかん缶 マヨネーズ	せんべい	フルーツケーキ (小麦粉 卵 りんご バナナ バター 砂糖)	408
19 金	お好み焼き 味噌マヨネーズ和え	小麦粉 長芋 キャベツ ベーコン もやし 竹輪 葱 卵 青のり かつお節 ソース 胡瓜 キャベツ 人参 若布 味噌 マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	アイスクリーム	405
20 土	冷やしラーメン 南瓜の天ぷら	鶏肉 そーめん 人参 胡瓜 板かま 油揚げ 葱 干し椎茸 出し昆布 しょうゆ 南瓜 小麦粉 卵 油	バナナ	りんごジュース せんべい	388
22 月	なすとじゃが芋の チーズフライ ばんさんすう ウィンナー	なす じゃが芋 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ プレスハム 春雨 卵 ごま ごま油 砂糖 酢 粗挽きウィンナー	りんご クッキー	フルーツミルク寒 (寒天 牛乳 桃缶 みかん缶 バナナ)	370
24 水	卵の花入り南瓜コロッケ ゆかり和え	おから 南瓜 鶏ミンチ 人参 玉葱 チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 ゆかりふりかけ	ウェハース	ごまプリン (白ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	392
25 木	れんこんきんぴら 卵焼き	れんこん 豚肉 人参 油揚げ さつま揚げ 糸こんに ピーマン 油 ごま 砂糖 しょうゆ 卵 砂糖	オレンジ ソフトビス	ポテト団子 (じゃが芋 白玉粉 きな粉 砂糖 油)	428
26 金	豚カツ 洋風白和え	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 キャベツ 人参 卵 プレスハム 豆腐 マヨネーズ しょうゆ	せんべい	アイスクリーム	415
27 土	ビーフシチュー フルーツサラダ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 ビーフシチュールー コーン 油 胡瓜 玉葱 りんご 梨 トマト 酢 砂糖	バナナ	りんごジュース クッキー	357
29 月	豆腐の真砂揚げ ごま和え	鶏ミンチ 人参 玉葱 豆腐 しらす干し むきえび 卵 片栗粉 油 小松菜 もやし 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	おにぎりせんべい	320
30 火	豚肉の生姜焼き ミックスサラダ	豚肉 玉葱 生姜 砂糖 しょうゆ じゃが芋 マカロニ プレスハム 人参 胡瓜 玉葱 卵 マヨネーズ	スティックパン	ベジタべる	424



●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)  
●海・風組 10時のおやつに + 牛乳

