



【令和7年度】

# 11月の献立 (17~29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 月	五目豆 マヨネーズ焼き	鶏肉 人参 里芋 ごぼう れんこん 竹輪 干し椎茸 生揚げ こんにゃく 早煮昆布 水煮大豆 砂糖 醤油 ブロッコリー マヨネーズ レモン	りんご クッキー	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	377
18 火	チキンフライ ごま和え	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 人参 もやし キャベツ 生揚げ ごま 砂糖 しょうゆ	ポーロ	ふかし芋	314
19 水	ハンバーグ フレンチポテト マヨネーズ和え 【月組】味噌汁の日	合挽き肉 玉葱 人参 卵 パン粉 油 ケチャップ じゃが芋 油 キャベツ 胡瓜 マヨネーズ 大根 人参 油揚げ 豆腐 煮干し 味噌	オレンジ ソフトビス	せんべい	497
20 木	お誕生会	お 楽 し み に	スティックパン	ケーキ	
21 金	千草焼き さつま芋サラダ	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ さつま芋 人参 胡瓜 玉葱 プレスハム コーン 卵 マヨネーズ	クッキー	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア 卵 おから 大豆 レーズン バター チョコ)	488
22 土	カレー グリーンサラダ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 油 カレールー レタス 胡瓜 キャベツ 酢 油 砂糖	バナナ	りんごジュース クッキー	323
25 火	チンジャオロースー 中華スープ	牛肉 筍 人参 ピーマン 砂糖 しょうゆ ごま油 白菜 玉葱 若布 生椎茸 卵 葱 ごま 鶏ガラスープ	りんご クッキー	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	396
26 水	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮	魚 玉葱 人参 ピーマン 小麦粉 油 酢 砂糖 南瓜 砂糖 しょうゆ 出し昆布	せんべい	ココアフレンチトースト (食パン ココア 卵 牛乳 砂糖 バター)	388
27 木	けんちん汁 ごま入り卵焼き	鶏肉 大根 人参 里芋 白菜 干し椎茸 豆腐 葱 味噌 しょうゆ 油 卵 ごま 砂糖	オレンジ ソフトビス	ぼたぼた焼き	345
28 金	えびと野菜のかき揚げ しらす和え	えび さつま芋 玉葱 人参 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 小松菜 人参 キャベツ しらす干し 砂糖 しょうゆ	ウェハース	南瓜団子 (白玉粉 南瓜 きな粉 砂糖)	432
29 土	クリームシチュー ししゃも	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 グリンピース 油 シチュールー 牛乳 ししゃも	バナナ	りんごジュース クッキー	324



●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

