



【令和4年度】

# 9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
1 木	干草焼き サラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 卵 じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ プレスハム マヨネーズ	オレンジ クッキー	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉)	353
2 金	旨煮 胡瓜とキャベツのごま和え	鶏肉 板かま 人参 れんこん 里芋 生揚げ ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 昆布 砂糖 しょうゆ 胡瓜 キャベツ ごま 酢 砂糖	せんべい	アイスクリーム	355
3 土	焼きそば ししゃも	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ 焼きそば麺 葱 ソース ししゃも	バナナ	りんごジュース クッキー	317
5 月	五目かき揚げ ごま和え	かぼちゃ 南瓜 むきエビ ハム 玉葱 人参 コーン 小麦粉 卵 あぶら 油 ごま 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	りんご ソフトビス	ショコラ寒天 (寒天 ココア 牛乳 砂糖)	331
6 火	洋風卵とじ ギョーザ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 豆腐 卵 砂糖 しょうゆ 油 ギョーザ	スティックパン	ポテト団子 (白玉粉 じゃが芋 きな粉 砂糖 油)	448
7 水	豆腐のチーズフライ 法蓮草のおかか和え	豆腐 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 砂糖 しょうゆ	せんべい	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	325
8 木	ごまごまチキン 中華スープ	鶏肉 ごま 小麦粉 卵 酢 しょうゆ 砂糖 玉葱 生椎茸 キャベツ 若布 卵 葱 鶏がらスープ ごま	オレンジ クッキー	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	445
9 金	豚カツ 酢物	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 若布 板かま ごま 酢 砂糖	ソフトビス	アイスクリーム	365
10 土	カレー 利休和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー 胡瓜 キャベツ たくあん 砂糖 しょうゆ ごま	バナナ	オレンジジュース せんべい	310
12 月	八宝菜 ししゃも	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 木耳 筍 もやし いか いた 板かま 生揚げ ピーマン コンソメ 片栗粉 油 ししゃも	りんご クッキー	クリームバナナ (バナナ 牛乳 卵 砂糖 小麦粉)	378
13 火	卵の花入り南瓜コロッケ ゆかり和え	おから 人参 玉葱 鶏ミンチ 南瓜 チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 ゆかり	せんべい	フルーツミルク寒 (寒天 牛乳 砂糖 桃缶 みかん缶 パナナ)	362
14 水	酢豚 煮豆	豚肉 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 木耳 筍 じゃが芋 パイン缶 ピーマン 酢 ケチャップ きんとき豆 砂糖	オレンジ ソフトビス	黒ごまプリン (黒ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	438
15 木	五目卵焼き シーチキンサラダ	鶏ミンチ 人参 玉葱 卵 ピーマン コーン 砂糖 キャベツ 人参 胡瓜 ツナ缶 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	ウエハース	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	353

