



【令和4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時のおやつ (全 員)	カロリー
16	金	魚の南蛮漬け 大豆の昆布煮	魚 小麦粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 酢 大豆 早煮昆布 砂糖 しょうゆ	カステラ	アイスクリーム	345
17	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 コーン 南瓜 油 シチュールー 胡瓜 玉葱 りんご 梨 トマト 砂糖 酢	バナナ	オレンジジュース クッキー	359
20	火	筑前煮 キャベツの昆布和え	鶏肉 れんこん 里芋 ごぼう 人参 大豆 こんにゃく 竹輪 生揚げ 干し椎茸 砂糖 しょうゆ キャベツ 胡瓜 塩昆布	なし 梨 クッキー	きな粉パン (バターロール きな粉 砂糖 油)	383
21	水	チキンフライ 中華風酢物	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 春雨 かにかま ごま 砂糖 酢	せんべい	アイスクリーム	365
22	木	お誕生会 【月・星組】味噌汁の日	お 楽 し み に	スティックパン	りんごジュース ケーキ	
24	土	スパゲティ ごま和え	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 なす えのき茸 木耳 ピーマン 粉チーズ ケチャップ 法連草 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	野菜・果実ジュース せんべい	301
26	月	肉じゃが 小松菜のおかか和え	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸コン 生揚げ 砂糖 しょうゆ グリンピース 小松菜 人参 かつお節 しょうゆ	なし 梨 クッキー	バナナヨーグルト (ヨーグルト バナナ)	310
27	火	魚のフライ 白和え	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 法連草 人参 白菜 こんにゃく 豆腐 味噌 ごま	せんべい	ラスク (フランスパン バター 砂糖)	367
28	水	なすと豚肉の味噌炒め カリカリベーコンポテト	なす 豚肉 人参 玉葱 もやし 味噌 しょうゆ ごま油 じゃが芋 ベーコン カレー粉	オレンジ ソフトビス	南瓜プリン (南瓜 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	452
29	木	オムレツ 胡瓜とキャベツのごま酢和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 じゃが芋 砂糖 胡瓜 キャベツ ごま 砂糖 酢	ウエハース	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖)	333
30	金	炒り豆腐 磯ビーンズ	鶏肉 玉葱 人参 さつま揚げ じゃが芋 豆腐 板かま グリンピース 卵 砂糖 しょうゆ 油 大豆 かえりちりめん 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ	ポーロ	アイスクリーム	408

