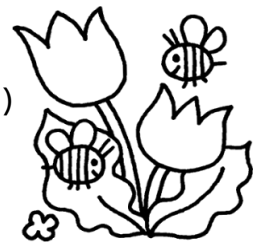
【令和5年度】

4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	土	スパゲティ 卵焼き ゆかり和え	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 キャベツ ハム ピーマン ケチャップ 油 卵 砂糖 キャベツ ゆかりふりかけ	バナナ	りんごジュース クッキー	332
3	月	チキンフライ タルタルソースかけ 野菜の付け合わせ 粉吹き芋	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 玉葱 卵 マヨネーズ キャベツ ブロッコリー じゃが芋	りんご クッキー	お麩のふ～ちゃん （麩 バター 砂糖）	356
4	火	魚のかば焼き ポテトサラダ	魚 砂糖 しょうゆ 生姜 小麦粉 胡瓜 人参 キャベツ ハム じゃが芋 みかん缶 コーン マヨネーズ	せんべい	ジャムサンド （食パン 苺ジャム マーガリン）	348
5	水	鶏の筑前煮 ポパイサラダ	鶏肉 里芋 筍 ごぼう 大根 人参 こんにゃく 大豆 さつま揚げ 生揚げ 砂糖 しょうゆ 法連草 かにかま ヨーグルト マヨネーズ	スティックパン	豆腐ドーナツ （豆腐 小麦粉 砂糖 油）	420
6	木	洋風卵とじ 納豆和え	鶏ミンチ 卵 豆腐 人参 玉葱 ピーマン 干し椎茸 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 胡瓜 人参 キャベツ 納豆 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	クッキー	327
7	金	クリームシチュー 白菜のおかかサラダ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 コーン 牛乳 油 シチュールー 白菜 胡瓜 人参 かつお節 ごま 酢 しょうゆ	クッキー	かりんとう	438
8	土	きつねうどん ふりかけ ゆで卵	うどん玉 人参 板かま 油揚げ 干し椎茸 葱 煮干し しょうゆ 小松菜 若布 ごま しょうゆ 卵	バナナ	オレンジジュース ソフトビス	305
10	月	チキンピカタ ひじきの煮つけ	鶏肉 卵 小麦粉 油 鶏肉 干しひじき 人参 れんこん ごぼう さつま揚げ 糸コン 油揚げ 干し椎茸 水煮大豆 砂糖 醤油 油	せんべい	クッキー	352
11	火	おからコロッケ 胡瓜のごま酢和え	鶏ミンチ おから 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 キャベツ ごま 砂糖 酢	クッキー	フルーツヨーグルト （ヨーグルト りんご バナナ 苺）	353
12	水	五目豆 菜の花和え	鶏肉 人参 ごぼう 里芋 れんこん 竹輪 こんにゃく 生揚げ 大豆 昆布 干し椎茸 砂糖 しょうゆ 小松菜 キャベツ コーン ツナ缶 ヨーグルト マヨネーズ	りんご ソフトビス	フレンチトースト （食パン 牛乳 卵 砂糖 バター）	398
13	木	フィッシュハンバーグ かみかみサラダ	えそミンチ 人参 玉葱 干し椎茸 豆腐 生姜 パン粉 ケチャップ 油 キャベツ 胡瓜 人参 春雨 さきいか 砂糖 酢 ごま油	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）	371
14	金	炒り豆腐 小松菜の和え物	鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 さつま揚げ 板かま 豆腐 卵 グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 もやし 竹輪 かつお節 砂糖 しょうゆ	スティックパン	せんべい	365
15	土	カレー 法連草のごま和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 カレールー 油 法連草 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース せんべい	326

●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