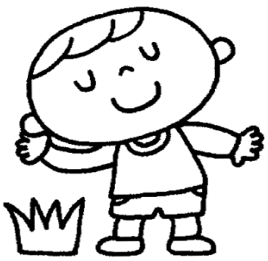
【令和5年度】

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	金	魚のフライ フレンチポテト 白和え	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 フレンチポテト 小松菜 人参 キャベツ こんにゃく 豆腐 味噌 ごま	ウェハース	非常食用おやつ	395
2	土	カレー 利休和え	牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース カレールー 胡瓜 キャベツ たくあん ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース クッキー	317
4	月	千草焼き マカロニサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 卵 ケチャップ キャベツ 胡瓜 人参 じゃが芋 ハム マカロニ マヨネーズ	せんべい	かりんとう	361
5	火	五目かき揚げ ごま和え	南瓜 ハム えび 玉葱 コーン 卵 牛乳 小麦粉 油 小松菜 人参 キャベツ もやし ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	ショコラ寒天 （ココア 寒天 牛乳 砂糖）	343
6	水	旨煮 おかか和え	鶏肉 れんこん 人参 ごぼう 板かま 生揚げ 昆布 里芋 こんにゃく 干し椎茸 油 砂糖 しょうゆ 小松菜 キャベツ かつお節 砂糖 しょうゆ	ボーロ	ポテト団子 （じゃが芋 白玉粉 きな粉 砂糖 油）	388
7	木	洋風卵とじ ギョーザ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 豆腐 ピーマン 卵 砂糖 しょうゆ 油 ギョーザ 油	スティックパン	アイスクリーム	397
8	金	ごまごまチキン 中華スープ	鶏肉 ごま 小麦粉 卵 油 ケチャップ しょうゆ キャベツ 玉葱 若布 生椎茸 卵 葱 ごま コンソメ	オレンジ ソフトビス	サイコロラスク （食パン バター 砂糖 牛乳）	451
9	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 コーン シチュールー 胡瓜 玉葱 りんご 梨 トマト 砂糖 酢 油	バナナ	オレンジジュース クッキー	354
11	月	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 砂糖 酢	クッキー	南瓜プリン （南瓜 牛乳 卵 砂糖 粉ゼラチン）	362
12	火	肉じゃが 胡瓜とキャベツのごま酢和え	牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 糸コン 生揚げ グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 胡瓜 キャベツ ごま 砂糖 酢	りんご ソフトビス	ジャムサンド （食パン 苺ジャム マーガリン）	349
13	水	八宝菜 ししゃも	豚肉 生揚げ 玉葱 人参 木耳 キャベツ もやし ピーマン コンソメ 片栗粉 油 ししゃも	せんべい	クッキー	305
14	木	えびと野菜のかき揚げ ごま和え	えび 玉葱 人参 さつま芋 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 胡瓜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	オレンジ クッキー	フルーツ寒 （桃缶 みかん缶 バナナ 寒天 砂糖）	351
15	金	五目卵焼き シーチキンサラダ	鶏ミンチ 人参 玉葱 ピーマン コーン 卵 砂糖 ツナ缶 胡瓜 人参 キャベツ マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	スティックパン	アイスクリーム	393

●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