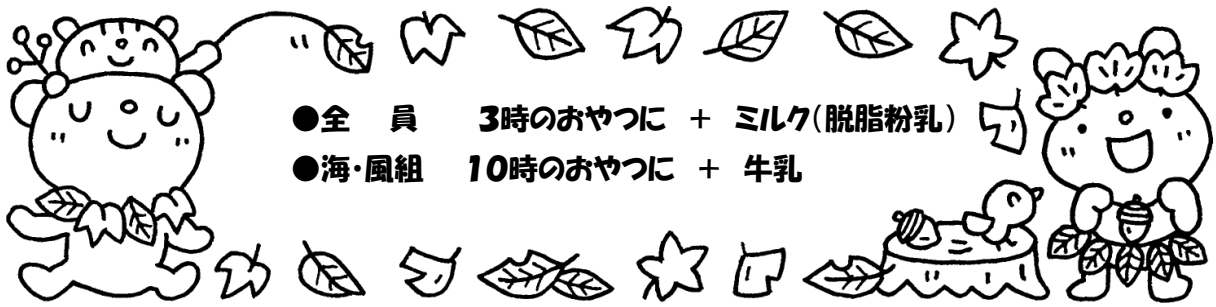
【令和5年度】

11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	水	ささ身のクラッカー揚げ 味噌汁	鶏ささみ 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー 油 大根 大根葉 人参 玉葱 白菜 さつま揚げ 豆腐 煮干し 味噌	ソフトビス	ジャムサンド（食パン 苺ジャム マーガリン）	432
2	木	煮しめ 大根葉としらすのふりかけ	鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 板かま 生揚げ 砂糖 しょうゆ 油 大根葉 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ	ウェハース	バタークッキー	305
4	土	肉うどん ごま和え	牛肉 うどん玉 人参 玉葱 干し椎茸 板かま 油揚げ 葱 煮干し 砂糖 しょうゆ 小松菜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース クッキー	343
6	月	炒り豆腐 大根の酢物	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 さつま揚げ 板かま 豆腐 卵 グリンピース 油 大根 小松菜 もやし ごま 砂糖 酢	せんべい	ビスコ	358
7	火	ポテトサラダ ししゃも	じゃが芋 人参 胡瓜 プレスハム キャベツ みかん缶 コーン マヨネーズ ししゃも	りんご クッキー	きな粉パン（バターロール 油 きな粉 砂糖）	356
8	水	酢豚 大豆の昆布煮	豚肉 生姜 しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 玉葱 人参 じゃが芋 木耳 筍 パイン缶 ピーマン コンソメ 酢 ケチャップ 水煮大豆 昆布 砂糖 しょうゆ	ソフトビス	ふかし芋 （さつま芋）	372
9	木	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮	魚 小麦粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 酢 南瓜 砂糖 しょうゆ 昆布	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）	378
10	金	五目卵焼き ごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン コーン 卵 砂糖 小松菜 もやし 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	スティックパン	せんべい	303
11	土	クリームシチュー 若布サラダ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 南瓜 シチュールー 油 コーン 牛乳 若布 キャベツ 胡瓜 酢 油	バナナ	野菜・果実ジュース ソフトビス	336
13	月	ひじきの炒め煮 卵焼き	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 しょうゆ 卵 砂糖	りんご クッキー	ごまプリン（黒ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン）	352
14	火	ハンバーグ 野菜の付け合わせ フレンチポテト	合挽き肉 玉葱 人参 ピーマン 豆腐 卵 パン粉 油 ケチャップ キャベツ 胡瓜 マヨネーズ フレンチポテト	せんべい	ココナッツサブレ	460
15	水	コロッケ 中華風酢物	合挽き肉 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ 胡瓜 人参 キャベツ 若布 卵 砂糖 酢	ボーロ	ショコラ寒天 （寒天 牛乳 ココア 砂糖）	366



●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