【令和5年度】

# 12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 | 味噌おでん<br>しそ昆布 | 鶏肉 大根 人参 里芋 昆布 さつま揚げ こんにゃく 生揚げ 卵 味噌<br>しそ昆布 | クッキー | ドーナツ<br>（小麦粉 卵 バター 砂糖 油） | 423 |
| 2 | 土 | 生活発表会 | | | | |
| 4 | 月 | 豚汁<br>卵焼き | 豚肉 大根 人参 玉葱 白菜 ごぼう 里芋 油揚げ 豆腐 味噌 油<br>卵 砂糖 | りんご<br>クッキー | 大豆のブラウニー<br>（小麦粉 ココア チョコ 大豆 レーズン 卵 バター おから） | 443 |
| 5 | 火 | 魚の竜田揚げ<br>ベーコンソテー | 魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油<br>ベーコン 法連草 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 油 | ウェハース | 里芋と葱の和風スコーン<br>（小麦粉 里芋 葱 牛乳 卵 しょうゆ） | 344 |
| 6 | 水 | 旨煮<br>しそわかめふりかけ | 鶏肉 大根 れんこん 人参 里芋 生揚げ こんにゃく ごぼう 竹輪 水煮大豆 昆布 砂糖 しょうゆ 油<br>しそわかめふりかけ | ソフトビス | ミレービスケット | 327 |
| 7 | 木 | 春巻き<br>中華スープ | 豚ミンチ 人参 筍 木耳 もやし 春雨 葱 ごま油 春巻きの皮 砂糖 しょうゆ<br>白菜 玉葱 生椎茸 若布 葱 卵 ごま 鶏がらスープ | オレンジ<br>せんべい | サイコロラスク<br>（食パン バター 砂糖 牛乳） | 430 |
| 8 | 金 | オムレツ<br>ごま和え | 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 卵 油 ケチャップ<br>小松菜 キャベツ 人参 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ | スティックパン | 一口カステラ | 364 |
| 9 | 土 | チャンポン<br>大豆の昆布煮 | 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉葱 木耳 さつま揚げ 板かま チャンポン玉 葱 コンソメ 油<br>大豆 昆布 砂糖 しょうゆ | バナナ | オレンジジュース<br>クッキー | 337 |
| 11 | 月 | 栄養すいとん<br>大根の酢物 | 豚肉 玉葱 人参 油揚げ 白菜 さつま揚げ 葱 白玉粉 牛乳 味噌<br>大根 胡瓜 キャベツ しらす干し 砂糖 酢 | ボーロ | クラスター<br>（さつま芋 油 バター 砂糖 脱粉） | 390 |
| 12 | 火 | コロッケ<br>白菜と春雨のごま和え | 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<br>白菜 小松菜 春雨 ごま 砂糖 しょうゆ | せんべい | 動物ビスケット | 379 |
| 13 | 水 | むきえびと法連草の卵とじ<br>魚の照り焼き<br>【月組】味噌汁の日 | えび 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 法連草 干し椎茸 卵 コンソメ 魚 生姜 砂糖 しょうゆ<br>かぶ 糸コン 油揚げ 煮干し 味噌 | りんご<br>クッキー | 4種の野菜かりんとう | 382 |
| 14 | 木 | ささ身のクラッカー揚げ<br>さつま汁 | ささ身 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー 油 豚肉 大根 人参 さつま芋 ごぼう 油揚げ こんにゃく 豆腐 葱 味噌 | ウェハース | ミルク餅<br>（牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖） | 468 |
| 15 | 金 | 生揚げの旨煮<br>ごぼうサラダ | 鶏肉 生揚げ 人参 里芋 大根 干し椎茸 砂糖 醤油 ごぼう キャベツ 胡瓜 人参 ツナ缶 ごま 味噌 マヨネーズ | オレンジ<br>ソフトビス | スイートポテトケーキ<br>（さつま芋 小麦粉 バター 牛乳 卵 砂糖） | 445 |

●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