【令和5年度】

12月の献立 （16～29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
16	土	焼きスパゲティ じゃこピーマン	豚肉 スパゲティ キャベツ 人参 玉葱 さつま揚げ もやし ピーマン 焼きそばソース ピーマン しらす干し ごま しょうゆ	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	317
18	月	味噌けんちょう 洋風卵焼き	鶏肉 人参 大根 里芋 白菜 ごぼう 干し椎茸 豆腐 葱 味噌 しょうゆ 小松菜 もやし ツナ缶 卵 牛乳 ケチャップ マヨネーズ	りんご クッキー	きな粉パン （バターロール 油 きな粉 砂糖）	448
19	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 豆腐 こんにゃく 味噌 ごま 砂糖	ソフトビス	せんべい	305
20	水	酢豚 煮豆	豚肉 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 木耳 筍 じゃが芋 ピーマン パイン缶 コンソメ ケチャップ きんとき豆 砂糖	ウェハース	惣菜パン （小麦粉 卵 ハム チーズ コーン ケチャップ マヨネーズ）	464
21	木	キャベツバーグ ポテトサラダ	合挽肉 キャベツ 玉葱 卵 パン粉 油 ケチャップ じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ	せんべい	クッキー	375
22	金	パンプキンシチュー 大根サラダ	鶏肉 南瓜 玉葱 人参 じゃが芋 シチュールー 油 大根 人参 胡瓜 ツナ缶 マヨネーズ	オレンジ クッキー	ヨーグルトケーキ （ヨーグルト 生クリーム バター コーンフレーク 粉ゼラチン 砂糖）	484
23	土	スパゲティ ゆで卵 小松菜のごま和え	スパゲティ 合挽肉 玉葱 人参 キャベツ しめじ ピーマン ケチャップ 油 卵 小松菜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	オレンジジュース せんべい	320
25	月	豚肉と野菜の味噌煮 かりこり煮干し	豚肉 大根 里芋 人参 こんにゃく 味噌 ごま かえりちりめん ごま 砂糖 しょうゆ	ボーロ	りんごとさつま芋のケーキ （小麦粉 りんご さつま芋 卵 バター 牛乳 砂糖）	351
26	火	チキンフライ ぱんさんすう	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ ハム 春雨 卵 ごま ごま油 砂糖 酢	りんご クッキー	苺のノアール	352
27	水	炒り豆腐 白菜のごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 板かま 干し椎茸 卵 豆腐 グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 白菜 法連草 砂糖 しょうゆ ごま	スティックパン	つまめる2色のポン菓子	331
28	木	肉団子と野菜のスープ ブロッコリーの マヨネーズ焼き	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 れんこん 法連草 豆腐 コンソメ ブロッコリー マヨネーズ レモン	オレンジ ソフトビス	南瓜タルト （南瓜 小麦粉 バター 牛乳 卵 砂糖）	330
29	金	豆腐の真砂揚げ 味噌マヨネーズ和え	鶏ミンチ 豆腐 えび 玉葱 人参 しらす干し 片栗粉 卵 油 キャベツ 胡瓜 人参 竹輪 若布 チーズ マヨネーズ 味噌 ごま	せんべい	ショコラ寒天 （ココア 寒天 牛乳 砂糖）	356

●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