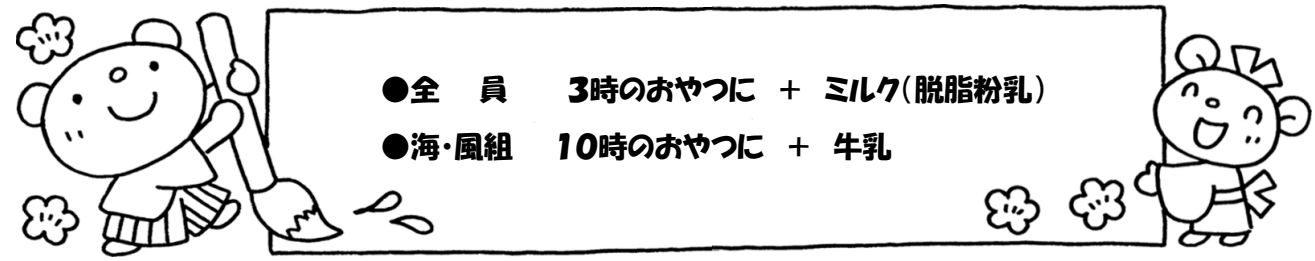
【令和5年度】

1月の献立 （5～15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
5	金	ミートボールシチュー ししゃも	ミートボール 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 グリンピース ビーフシチュールー 油 ししゃも	クッキー	チョコチップクッキー	422
6	土	焼きスパゲティ ゆで卵 ブロッコリーのマヨネーズ焼き	豚肉 スパゲティ 玉葱 人参 キャベツ さつま揚げ もやし ピーマン ソース 油 卵 ブロッコリー マヨネーズ レモン	バナナ	りんごジュース せんべい	311
9	火	七草粥 魚の竜田揚げ 味噌汁	米 春の七草 卵 魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 大根 人参 豆腐 油揚げ 里芋 若布 煮干し 味噌	ウェハース	チョイスバターショコラ	476
10	水	八宝菜 卵焼き	豚肉 玉葱 人参 白菜 筍 もやし 板かま 生揚げ 木耳 ピーマン コンソメ しょうゆ 片栗粉 油 卵 砂糖	りんご クッキー	ポテト団子 （じゃが芋 白玉粉 油 砂糖 きな粉）	367
11	木	豚肉と野菜の味噌煮 シーチキンサラダ	豚肉 人参 大根 里芋 こんにゃく ごま 味噌 胡瓜 人参 じゃが芋 ツナ缶 マカロニ キャベツ じゃが芋 マヨネーズ	スティックパン	かりんとう	387
12	金	フィッシュハンバーグ 酢物	えそミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 生姜 豆腐 卵 パン粉 油 ケチャップ 小松菜 人参 もやし 卵 ごま 酢 砂糖	オレンジ ソフトビス	ジャムサンド （食パン 苺ジャム マーガリン）	329
13	土	クリームシチュー 法連草のおかか和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 コーン シチュールー 法連草 人参 キャベツ かつお節 しょうゆ	バナナ	オレンジジュース クッキー	322
15	月	酢豚 煮豆	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 玉葱 人参 じゃが芋 木耳 筍 パイン缶 ピーマン コンソメ 酢 砂糖 ケチャップ きんとき豆 砂糖	せんべい	パックンチョ	417



●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