【令和5年度】

2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	木	筑前煮 法連草としらすのごま和え	鶏肉 れんこん ごぼう 人参 こんにゃく 生揚げ 里芋 さつま揚げ 砂糖 しょうゆ 油 法連草 キャベツ しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ	クッキー	お野菜せんべい	304
2	金	鬼さんコロッケ 苺	じゃが芋 合挽き肉 玉葱 人参 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ グリンピース とんがりコーン 干しひじき 人参 油揚げ さつま揚げ しょうゆ 苺	ウェハース	お菓子いろいろ	457
3	土	冬野菜のシチュー 利休和え	鶏肉 大根 かぶ 人参 玉葱 白菜 ブロッコリー じゃが芋 シチュールー 油 胡瓜 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	305
5	月	味噌おでん 小松菜としらすの佃煮	鶏肉 大根 里芋 人参 昆布 さつま揚げ 生揚げ こんにゃく 卵 味噌 小松菜 しらす干し 若布 ごま しょうゆ	りんご ソフトビス	きな粉パン （バタ^ロール きな粉 砂糖 油）	400
6	火	魚のフライ タルタルソースかけ 白菜のごま和え	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 玉葱 人参 卵 マヨネーズ 白菜 法連草 ごま 砂糖 しょうゆ	クッキー	ミニあみじゃが	351
7	水	三色きんぴら 洋風卵スープ	鶏肉 ごぼう 人参 ピーマン ごま 砂糖 しょうゆ ベーコン 玉葱 人参 えのき茸 若布 豆腐 パン粉 卵 粉チーズ コンソメ しょうゆ	オレンジ せんべい	りんごドーナツ （小麦粉 りんご 卵 油）	385
8	木	えびと野菜のかき揚げ 酢物	えび さつま芋 玉葱 人参 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 大根 人参 ツナ缶 砂糖 酢 ごま	ウェハース	雪の宿	354
9	金	味噌けんちょう 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 卵 砂糖	ボーロ	サイコロラスク （食パン バター 砂糖 牛乳）	419
10	土	わかめうどん 法連草サラダ	うどん玉 人参 干し椎茸 油揚げ 若布 板かま 卵 葱 煮干し 昆布 しょうゆ 法連草 キャベツ コーン プレスハム マヨネーズ	バナナ	野菜・果実ジュース せんべい	302
13	火	磯煮 魚の塩焼き	鶏肉 干しひじき 人参 筍 こんにゃく さつま揚げ ごぼう 干し椎茸 油揚げ 砂糖 しょうゆ 油 魚 塩	りんご クッキー	パンプディング （バターロール 卵 牛乳 砂糖 バター）	332
14	水	麻婆豆腐 南瓜サラダ	豚ミンチ 人参 筍 もやし 葱 豆腐 にんにく 生姜 ごま油 味噌 片栗粉 南瓜 胡瓜 玉葱 ブロッコリー プレスハム マヨネーズ	スティックパン	ショコラ寒天 （ココア 寒天 牛乳 砂糖）	370
15	木	炒り豆腐 昆布和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 さつま揚げ じゃが芋 豆腐 卵 グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布	せんべい	鈴カステラ	339

●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