



【令和6年度】



10月の献立 (16~31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
		【月組】 バス遠足 お弁当持参			
16	水 豚汁 大根葉ふりかけ 卵焼き	豚肉 玉葱 人参 さつま芋 大根 ごぼう こんにゃく 豆腐 油揚げ 葱 味噌 油 大根葉 かつお節 ごま 卵 砂糖	りんご ソフトビス	フルーツ寒天 (桃缶 みかん缶 バナナ 寒天 砂糖)	381
17	木 チキンフライ ポテトサラダ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ ジャが芋 プレスハム みかん缶 コーン マヨネーズ	スティックパン	こつぶポテコ	382
18	金 ビーフシチュー シーチキンサラダ	牛肉 玉葱 人参 ジャが芋 南瓜 コーン シチュールー 胡瓜 キャベツ 若布 ツナ缶 マヨネーズ	オレンジ ウェハース	惣菜パン (小麦粉 卵 牛乳 プレスハム コーン チーズ ケチャップ)	428
19	土 焼きスパゲティ 大豆の昆布煮	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン さつま揚げ ソース 油 大豆 早煮昆布 砂糖 しょうゆ	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	342
21	月 炒り豆腐 キャベツと胡瓜のごま酢和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 ジャが芋 豆腐 さつま揚げ 卵 板かま グリンピース 油 砂糖 しょうゆ キャベツ 胡瓜 ごま 砂糖 酢	せんべい	北海道仕立てのふんわりケーキ	341
22	火 フィッシュハンバーグ ばんさんすう	えそミンチ 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 卵 豆腐 油 胡瓜 キャベツ 人参 春雨 プレスハム 卵 ごま 砂糖 酢	りんご クッキー	白ごまプリン (白ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	338
23	水 豚肉の生姜焼き フルーツサラダ	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ プレスハム りんご みかん缶 マヨネーズ	ウェハース	まがりせんべい	390
		【空・星組】 バス遠足 お弁当持参			
24	木 洋風卵焼き オーロラソースかけ 味噌汁	卵 水連草 もやし ツナ缶 牛乳 ケチャップ マヨネーズ 白菜 人参 里芋 豆腐 油揚げ 葱 煮干し 味噌	オレンジ ソフトビス	ショコラ寒天 (ココア 牛乳 寒天 砂糖)	327
25	金 けんちん汁 お浸し	鶏肉 大根 人参 里芋 白菜 豆腐 干し椎茸 葱 味噌 しょうゆ 油 キャベツ 卵 砂糖 しょうゆ	クッキー	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	312
26	土 カレー マヨネーズサラダ	牛肉 玉葱 人参 ジャが芋 南瓜 カレールー 油 キャベツ 胡瓜 人参 プレスハム マヨネーズ	バナナ	りんごジュース せんべい	345
28	月 八宝菜 ふりかけ	豚肉 玉葱 人参 白菜 筍 もやし 生揚げ 板かま 木耳 ピーマン 鶏ガラスープ 油 小松菜 しらす干し 若布 ごま しょうゆ	りんご クッキー	クロックムッシュ (食パン プレスハム チーズ 卵 牛乳 砂糖 バター)	336
29	火 魚のフライ ミックスサラダ 【月組】味噌汁の日	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 キャベツ 人参 ジャが芋 プレスハム みかん缶 コーン マヨネーズ さつま芋 えのき茸 しめじ 油揚げ	スティックパン	国産小麦の野菜バー	359
30	水 豚肉と野菜の味噌煮 大根と胡瓜のごまサラダ	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 生揚げ こんにゃく ごま 味噌 砂糖 大根 胡瓜 人参 若布 ごま ドレッシング	オレンジ ソフトビス	カルピスケーキ (小麦粉 ヨーグルト カルピス 卵 バター 砂糖)	346
31	木 なす入り麻婆豆腐 ごま和え	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 もやし 豆腐 葱 にんにく 生姜 味噌 ごま油 片栗粉 小松菜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	せんべい	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉)	343



●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

