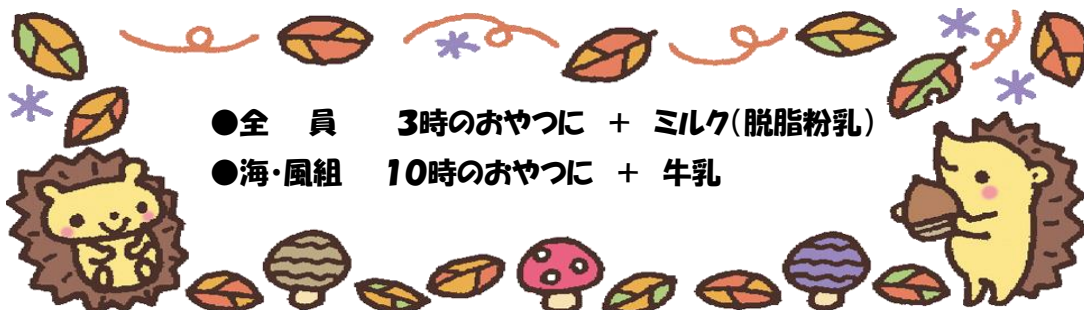


【令和6年度】

11月の献立 (16~30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	肉うどん ゆで卵 ごま和え	牛肉 うどん玉 煮干し 玉葱 人参 干し椎茸 油揚げ 板かま しょうゆ 卵 キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	334
18 月	チンジャオロースー 中華スープ	牛肉 筍 人参 ピーマン 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 白菜 玉葱 若布 生椎茸 卵 葱 ごま 鶏がらスープ	りんご クッキー	ふかし芋 (さつま芋)	451
19 火	ひじきの炒め煮 卵焼き	鶏肉 干しひじき 人参 れんこん ごぼう 干し椎茸 大豆 こんにゃく 油揚げ さつま揚げ 砂糖 しょうゆ 油 卵 砂糖	スティックパン	バターサブレ	338
20 水	けんちん汁 サラダ	鶏肉 大根 人参 里芋 干し椎茸 白菜 葱 豆腐 味噌 しょうゆ 油 じゃが芋 人参 キャベツ 胡瓜 プレスハム マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	341
21 木	えびと野菜のかき揚げ ごま和え	むきえび さつま芋 玉葱 人参 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 小松菜 人参 もやし キャベツ 生揚げ ごま 砂糖 しょうゆ	せんべい	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	418
22 金	八宝菜 しそわかめふりかけ	豚肉 玉葱 人参 木耳 キャベツ もやし ピーマン 生揚げ コンソメ 油 しそわかめふりかけ	クッキー	ミレービスケット	300
25 月	卵の花炒り ししゃも	鶏ミンチ おから 人参 ごぼう 干し椎茸 さつま揚げ こんにゃく 油揚げ 板かま 葱 砂糖 しょうゆ ししゃも	りんご クッキー	きな粉のフレンチトースト (食パン 牛乳 きな粉 砂糖)	363
26 火	オムレツ 小松菜のごま和え	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 じゃが芋 油 ケチャップ 小松菜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	せんべい	スイートポテト (さつま芋 バター 牛乳 砂糖 卵)	358
27 水	酢豚 煮豆 【月組】味噌汁の日	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 筍 じゃが芋 木耳 ピーマン パイン缶 コンソメ 酢 ケチャップ きんとき豆 砂糖 人参 ブロッコリー 豆腐 味噌	ポーロ	アンパンマンのおせんべい	417
28 木	チキンフライ ミックスサラダ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マカロニ プレスハム 卵 マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	クリームバナナ (卵 牛乳 小麦粉 バナナ 砂糖)	430
29 金	五目豆 ブロッコリーのマヨネーズ焼き	鶏肉 ごぼう 人参 れんこん 里芋 大豆 干し椎茸 昆布 生揚げ 竹輪 こんにゃく 砂糖 しょうゆ 油 ブロッコリー マヨネーズ レモン	ウェハース	揚げせんべい	330
30 土	クリームシチュー ごま和え	鶏肉 白菜 玉葱 人参 じゃが芋 油 シチュールー 胡瓜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	オレンジジュース クッキー	293



- 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