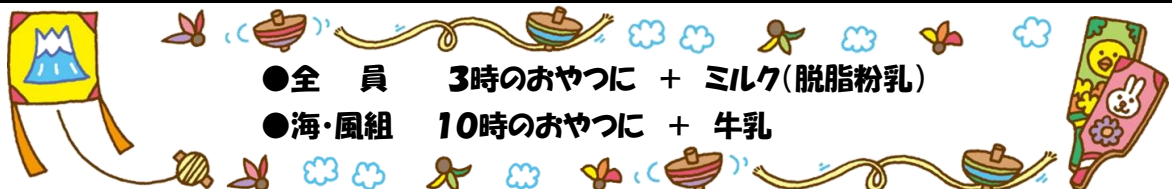


1月の献立 (16~31日)

【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
16 木	チキンフライ 中華風酢物	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 人参 春雨 魚肉ソーセージ 卵 砂糖 酢	ウェハース	雪の宿	306
17 金	お好み焼き すまし汁	小麦粉 長芋 キャベツ もやし ベーコン 竹輪 卵 葱 青のり かつお節 お好みソース えそミンチ 小松菜 人参 豆腐 出し昆布 しょうゆ	スティックパン	ポテト団子 (白玉粉 じゃが芋 油 きな粉 砂糖)	437
18 土	クリームシチュー おかか和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 クリームシチュールー キャベツ 人参 もやし かつお節 砂糖 しょうゆ	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	302
20 月	さつま汁 竹輪の甘辛煮	豚肉 大根 人参 ごぼう さつま芋 油揚げ 豆腐 葱 こんにゃく 味噌 油 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	りんご ソフトビス	ヨーグルト	304
21 火	お誕生会	お 楽 し み に	スティックパン	りんごジュース ケーキ	
22 水	旨煮 しそわかめふりかけ	鶏肉 大根 れんこん ごぼう 人参 こんにゃく 里芋 生揚げ 竹輪 砂糖 しょうゆ しそわかめふりかけ	ウェハース	かりんとう	306
23 木	五目卵焼き マカロニサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 コーン 砂糖 マカロニ キャベツ 人参 じゃが芋 胡瓜 プレスハム マヨネーズ	せんべい	ぜんざい (小豆 白玉粉 砂糖)	425
24 金	鶏団子と白菜の春雨スープ ごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 白菜 春雨 豆腐 コンソメ 片栗粉 キャベツ 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	クッキー	台湾カステラ風 (小麦粉 卵 牛乳 油 砂糖)	330
25 土	カレー 酢物	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 カレールー 油 大根 人参 キャベツ 砂糖 酢	バナナ	野菜・果実ジュース せんべい	310
27 月	炒り豆腐 マヨネーズ和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 板かま 豆腐 卵 グリーンピース 砂糖 しょうゆ 大根 人参 キャベツ プレスハム マヨネーズ	りんご ソフトビス	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	398
28 火	キャベツバーグ 和え物	合挽肉 玉葱 キャベツ 卵 油 ケチャップ キャベツ もやし 人参 卵 砂糖 しょうゆ	クッキー	おととつと	300
29 水	えびと野菜のかき揚げ ごま和え 【月組】味噌汁の日	えび さつま芋 玉葱 人参 コーン グリンピース 油 人参 もやし キャベツ 生揚げ 砂糖 しょうゆ ごま 白菜 玉葱 若布 麩 煮干し 味噌	ポーロ	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	442
30 木	チキンピカタ 白菜のクリーム煮	鶏肉 卵 小麦粉 油 白菜 玉葱 人参 ベーコン しめじ えのき茸 牛乳 シチュールー 油	せんべい	ぼたぼた焼き	341
31 金	オムレツ ごま和え	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 油 ケチャップ キャベツ 人参 もやし 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	ウェハース	豆腐ドーナツ (小麦粉 豆腐 砂糖 油)	382



●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