



給与栄養量 (3歳児以上)	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 18.2 g
------------------	-------------------	-----------------	--------------

2019.10.01 ココアンジュ新家

日		曜日	献立名	食材	おやつ
1	29	火	炊き込みご飯 ひじき入りオムレツ 温野菜 フルーツ ツナサラダ 胡麻豆乳スープ	精白米、鶏もも、乾椎茸、人参、油揚げ ひじき、卵、鶏ミンチ、玉葱、グリーンピース、スキムミルク、ピザチーズ、ケチャップ ... ブロッコリー みかん缶 ツナ缶、胡瓜、赤パプリカ、コーン缶、マヨドレ、レモン 豚バラ、豚もも、キャベツ、人参、しめじ、えのき、豆乳、すり胡麻	牛乳 いちごミルク蒸しパン
2	16 30	水	カレーライス マカロニサラダ フルーツ	精白米、牛ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋、高野豆腐、グリーンピース、カレールー ... マカロニ、ハム、ひじき、人参、コーン缶、かいわれ、マヨドレ、レモン バナナ	牛乳 チーズサンド
3	17 31	木	ご飯 筑前煮 小松菜とじゃこの胡麻和え 味噌汁	精白米 鶏もも、人参、里芋、板蕪蒻、厚揚げ、しめじ、えのき、玉葱、大豆水煮 ... 小松菜、ちりめんじゃこ、桜エビ、赤パプリカ、胡麻 ひじき、高野豆腐、なめこ、青ねぎ	フルーツ豆乳 ヨーグルトポンチ
4		金	ご飯 鯖の竜田揚げ プチトマト 高野豆腐の含め煮 豚汁	精白米 生鯖、生姜、にんにく、片栗粉 ... プチトマト 高野豆腐、人参、乾椎茸、グリーンピース、卵 豚もも、豚バラ、ささがき牛蒡、突き蕪蒻、人参、豆腐、青ねぎ	牛乳 スイートポテト
5	19	土	フラワーデニッシュパン 牛乳 ローストチキン 温野菜 キャンディーチーズ フルーツ	フラワーデニッシュパン 牛乳 ... 鶏もも、にんにく、生姜、マーマレード ブロッコリー キャンディーチーズ バナナ	
7	21	月	ひじきとゆかりのご飯 わかめうどん ゆで卵	精白米、ひじき、ゆかり、胡麻 ... うどん、豚もも、豚バラ、わかめ、人参、しめじ、桜エビ、天かす、青ねぎ 卵	牛乳 オレンジゼリー
8		火	菜飯 すき焼き風煮 ポテトサラダ すまし汁	精白米、小松菜、胡麻、ごま油、ちりめんじゃこ ... 牛肉、白菜、人参、しめじ、糸蕪蒻、玉葱、すき焼き麩、卵 じゃが芋、ハム、胡瓜、人参、コーン缶、マヨドレ、レモン 豆腐、わかめ、三つ葉	牛乳 いちごミルク蒸しパン
9	23	水	ご飯 焼鮭のタルタルソース添え 温野菜 切り干し大根の含め煮 味噌汁	精白米 生鮭、卵、玉葱、マヨドレ、レモン、パセリ ... ブロッコリー 切り干し大根、人参、乾椎茸、グリーンピース、桜エビ 高野豆腐、南瓜、もやし、青ねぎ	牛乳 チーズサンド
10	24	木	ピラフ チキンのピザ風グリル 法蓮草のガーリックソテー 野菜スープ フルーツ	精白米、ツナ缶、人参、グリーンピース、パセリ、ブイヨン 鶏もも、玉葱、青ピーマン、コーン缶、ケチャップ、バジル、オレガノ、ガーリックパウダー⇒ ... ⇒スキムミルク、ピザチーズ ベーコン、法蓮草、ひじき、赤パプリカ、にんにく じゃが芋、しめじ、えのき、人参、大豆水煮、青ねぎ パイン缶	フルーツ豆乳 ヨーグルトポンチ
11	25	金	ご飯 豆腐ハンバーグ 温野菜 フルーツ 小松菜の煮浸し 味噌汁	精白米 豚ミンチ、鶏ミンチ、豆腐、おから、玉葱、人参、ひじき、グリーンピース、スキムミルク ... ブロッコリー みかん缶 小松菜、しめじ、えのき、桜エビ、厚揚げ 切り干し大根、わかめ、油揚げ、ひじき、青ねぎ、里芋	牛乳 スイートポテト
12	26	土	バターロールパン 牛乳 ウインナーポトフ 温野菜 キャンディーチーズ フルーツ	バターロールパン 牛乳 ... ウインナー、玉葱、人参、キャベツ、じゃが芋、しめじ、えのき、グリーンピース、ブイヨン ブロッコリー キャンディーチーズ バナナ	
28		月	豚肉ときのこの卵とじ丼 酢の物 味噌汁	精白米、豚もも、豚バラ、しめじ、えのき、人参、玉葱、卵 ... 胡瓜、わかめ、ちりめんじゃこ、桜エビ、胡麻 じゃが芋、小松菜、ひじき、青ねぎ、里芋	牛乳 オレンジゼリー