

# 9月 給食献立(乳児・幼児食)



今月の平均給与栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1~2歳児	520kcal	19.7g	17.8g	1.6g
3~5歳児	545kcal	21.0g	16.4g	1.8g

2020年度 ココアンジュ新家

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1 15 29	火	牛乳 满月ポン	にぎやかふりかけご飯 ちゃんぽんめん ゆで卵	牛乳 タルタルトースト	ちりめんじゃこ・豚肉 チャンボンスライス 鶏卵 牛乳・ハム	人参・青のり 玉ねぎ・もやし キャベツ ねぎ	米・ごま油・ごま 中華そば 白湯ラーメンスープ 食パン・タルタルソース
2 16 30	水	牛乳 味しらべ	ご飯 高野豆腐のナゲット 小松菜の和え物 わかめの味噌汁	お茶 フルーチェ(ピーチ)	高野豆腐 鶏ミンチ・鶏卵 ちくわ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 しょうが・ケチャップ 小松菜・コーン わかめ	米・小麦粉 片栗粉・植物油 上白糖 フルーチェ(ピーチ)
3 17	木	牛乳 ぱりんこ	秋野菜カレー 切干大根のごまマヨサラダ パイン缶	牛乳 のり塩ポップコーン	豚ミンチ ツナ 牛乳	かぼちゃ・しめじ・人参 玉ねぎ・グリーンピース 切干大根・ひじき コーン・パイン缶・青のり	米・さつま芋 カレールー・なたね油 ごま・マヨネーズ ポップコーン
4 18	金	牛乳 サラダせん	ご飯 ぶりの塩焼き 白菜とさつま揚げの和え物 かき玉汁	牛乳 マカロニのラザニア風	ぶり・さつま揚げ 鶏卵・牛乳 合挽き肉 チーズ	ブロッコリー 白菜・人参 玉ねぎ・みつば ケチャップ	米 上白糖 マカロニ
5 19	土	牛乳 ハッピーターン	ベーコンピラフ コンソメスープ	お茶 味しらべ ニコニコゼリー	ベーコン	玉ねぎ・人参 コーン・白菜 しめじ パセリ	米 なたね油 味しらべ ニコニコゼリー
7	月	牛乳 星たべよ	ご飯 チャプチェ 焼売 ほうれん草のスープ	牛乳 ふのラスク	豚肉 焼売 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン 干し椎茸 ほうれん草	米・春雨・上白糖 ごま油・ごま おつゆ麩 マーガリン
8	火	牛乳 满月ポン	ご飯 筑前煮 チンゲン菜のじゃこ和え もやしの味噌汁	牛乳 きな粉クッキー	鶏肉 ちりめんじゃこ 揚げ・味噌 牛乳・きな粉	ごぼう・レンコン 人参・椎茸 グリーンピース・チンゲン菜 もやし・ねぎ	米・こんにやく 上白糖・小麦粉 片栗粉 マーガリン
9 23	水	牛乳 味しらべ	ロールパン 鶏のクリーム煮 ほうれん草のソテー じゃが芋のスープ	牛乳 五平もち	鶏肉 スキムミルク ベーコン 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・グリーンピース ほうれん草 コーン	ロールパン クリームシチュール なたね油・じゃが芋 米・片栗粉・上白糖
10 24	木	牛乳 ぱりんこ	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め インゲンのごま和え わかめのすまし汁	牛乳 小松菜蒸しケーキ	厚揚げ・豚肉 味噌・かまぼこ 牛乳・ヨーグルト ゆで小豆	キャベツ・玉ねぎ ピーマン・人参 インゲン・わかめ 小松菜	米・なたね油 上白糖 片栗粉・ごま 小麦粉・無塩バター
11 25	金	牛乳 サラダせん	ご飯 鮭フライ キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	鮭 牛乳 ヨーグルト	トマト・キャベツ きゅうり・コーン かぼちゃ・人参 パセリ	米・小麦粉・パン粉 植物油・タルタルソース 和風ドレッシング・上白糖 ブルーベリージャム
12 26	土	牛乳 ハッピーターン	焼肉丼 中華スープ	お茶 ぼたぼた焼き 野菜クラッカー	牛肉 豆腐	キャベツ・人参 もやし ピーマン 玉ねぎ・にら	米・なたね油 上白糖・ごま油 ぼたぼた焼 野菜クラッカー
14	月	牛乳 星たべよ	豚丼 大根の甘酢和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 大根 わかめ ねぎ	米 上白糖 ココア ホットケーキミックス



## 味覚について



味覚には「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によいものと害になるものを区別するために備わっている能力です。  
苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるので、こどもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきますよ。