



10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	564kcal	20.5g	17.8g	1.4g
3～5歳児	606kcal	21.7g	17.4g	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	木	牛乳 マリービスケット	☆お月見メニュー☆ ご飯 里芋のクリームシチュー ツナコーンサラダ・りんご	牛乳 ○お月見ぽてと○	ウインナー 牛乳 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・しめじ キャベツ・コーン りんご	米・里芋 クリームシチュールー・マヨネーズ さつま芋・上白糖 メープルシロップ
2 16	金	牛乳 オレンジ	ご飯 豚肉とさつま芋のさっぱり煮 ブロッコリーのごま和え 大根の味噌汁	牛乳 豆腐のキッシュ風	豚肉 揚げ 味噌 牛乳・豆腐	人参・玉ねぎ インゲン・ブロッコリー 大根・ねぎ ケチャップ	米・さつま芋 上白糖・ごま ホットケーキミックス じゃが芋・マヨネーズ
3 17 31	土	牛乳 たべっこベイベー	きつね丼 味噌汁	お茶 味しらべ ニコニコゼリー	揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 ねぎ・しめじ のり わかめ	米・上白糖 じゃが芋 味しらべ ニコニコゼリー
5 19	月	牛乳 サラダせん	他人丼 小松菜のおかか和え わかめの味噌汁	牛乳 ツナコーンマヨパン	牛肉・鶏卵 かつお節 味噌 牛乳・ツナ	玉ねぎ・みつば 小松菜・人参 わかめ・ねぎ コーン	米 上白糖 ホットケーキミックス マヨネーズ
6 20	火	牛乳 野菜クラッカー	ご飯 鮭のタルタル焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 チヂミ	鮭 牛乳 豚ミンチ 鶏卵	玉ねぎ・ブロッコリー ごぼう・人参 コーン・パセリ にら	米・タルタルソース ごまだれ 小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油
7 21	水	牛乳 ぱりんこ	きのこカレー ほうれん草とハムのサラダ オレンジ	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	豚肉 ハム 牛乳 鶏卵	エリンギ・しめじ・まいたけ 玉ねぎ・人参 グリーンピース・ほうれん草 オレンジ・りんご	米・里芋・カレールー なたね油・マヨネーズ ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター・さつま芋
8 22	木	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の彩り炒め ひじき煮 青菜の味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ピーマン パプリカ・エリンギ ひじき・グリーンピース・人参 小松菜・ねぎ	米・ごま油 上白糖・片栗粉 ルヴァン マシュマロ
9 23	金	牛乳 醤油せんべい	ご飯 ツナと豆腐のつくね焼き ブロッコリーの和え物 麩のすまし汁	牛乳 パインヨーグルト	ツナ・豆腐 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・干し椎茸 しょうが・ブロッコリー コーン・みつば パイン缶	米・里芋 パン粉・上白糖 おつゆ麩 コーンフレーク
10 24	土	牛乳 味しらべ	中華丼 チンゲン菜のスープ	お茶 ぽたぽた焼き ミックスラムネ	豚肉	玉ねぎ・人参 白菜 椎茸 チンゲン菜	米・なたね油 片栗粉 ぽたぽた焼 ラムネ
12 26	月	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉コロケ ほうれん草のごまだれ和え 麩の味噌汁	牛乳 プリン	チャンポンスライス 味噌 牛乳	ケチャップ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ・わかめ	米・コロケ・植物油 とんかつソース ごまだれ・おつゆ麩 プリンミックス
13 27	火	牛乳 満月ポン	ふりかけご飯 五目うどん ゆで卵	牛乳 シュガートースト	豚肉 チャンポンスライス 鶏卵 牛乳	玉ねぎ 椎茸 ねぎ	米・おかかふりかけ うどん 食パン・マーガリン グラニュー糖
14 28	水	牛乳 味しらべ	きのこご飯 ぶりの照り焼き 豆腐の味噌汁 柿	牛乳 ポップコーン	揚げ・ぶり 豆腐 味噌 牛乳	しめじ・えのき まいたけ・人参 インゲン・ねぎ 柿	米 上白糖 ポップコーン なたね油
15 29	木	牛乳 マリービスケット	ロールパン マカロニグラタン 小松菜のサラダ オニオンスープ	牛乳 菜飯おにぎり	鶏肉 チーズ ツナ 牛乳	玉ねぎ・しめじ 小松菜 人参・パセリ 菜めしの素	ロールパン・マカロニ なたね油・ホワイトソース 青じそドレッシング 米
☆30	金	牛乳 オレンジ	☆ハロウィンメニュー☆ チキンライス・ミートボール ブロッコリーサラダ コーンスープ	牛乳 スイートパンプキン	鶏肉 ミートボール 牛乳	ケチャップ・玉ねぎ ミックスベジタブル・のり ブロッコリー・人参 パセリ・かぼちゃ	米・なたね油 マヨネーズ・コーンクリームスープ さつま芋・有塩バター 上白糖・黒ごま

お月見

「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味があり、イモやおだんご、ススキをお供えします。
おだんごは満月の形、ススキは魔除けを意味しています。

