



# 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	507kcal	19.7g	18.1g	1.6g
3~5歳児	530kcal	20.7g	17.2g	1.9g

2021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	水	牛乳 味しらべ	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・さつまいも・カレールー なたね油・ごま マヨネーズ ポップコーン
2 16 30	木	牛乳 バナナ	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	金	牛乳 満月ポン	ご飯 ぶりの塩焼き 白菜とさつまいもの和え物 かき玉汁	牛乳 マカロニのラザニア風	ぶり・さつまいも揚げ 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
4 18	土	牛乳 ぱりんこ	焼肉丼 中華スープ	お茶 味しらべ ニコニコゼリー	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 味しらべ ニコニコゼリー
6	月	牛乳 サラダせん	ご飯 肉じゃが 白菜の甘酢和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ふのラスク	牛肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース 白菜 わかめ・ねぎ	米・じゃが芋 糸こんにゃく なたね油・上白糖 おつゆ麩・マーガリン
7	火	牛乳 野菜クラッカー	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
21	火	牛乳 野菜クラッカー	お月見うどん ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶	牛乳 ○お月見ぽてと○	揚げ・かまぼこ 鶏卵 かつお節 牛乳	わかめ・人参 ねぎ ブロッコリー 黄桃缶	うどん 上白糖 さつまいも メープルシロップ
8 22	水	牛乳 醤油せんべい	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 きな粉クッキー	厚揚げ・豚肉 味噌 かまぼこ 牛乳・きな粉	キャベツ・玉ねぎ ピーマン・人参 インゲン わかめ	米・なたね油 上白糖 片栗粉・ごま 小麦粉・マーガリン
9	木	牛乳 オレンジ	ご飯 鶏のねぎ塩レモン焼き チンゲン菜の錦糸和え もやしの味噌汁	牛乳 小松菜蒸しケーキ	鶏肉・錦糸玉子 ちりめんじゃこ・厚揚げ・味噌 牛乳・ヨーグルト ゆで小豆	レモン果汁・玉ねぎ ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし わかめ・小松菜	米・なたね油 上白糖 小麦粉 マーガリン
10 24	金	牛乳 味しらべ	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 キャベツ 椎茸・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
11 25	土	牛乳 たべっこベイビー	ベーコンピラフ コンソメスープ	お茶 ぽたぽた焼き 野菜クラッカー	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 ぽたぽた焼 野菜クラッカー
13 27	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 ココア蒸しパン	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 ココア ホットケーキミックス
14 28	火	牛乳 マリービスケット	ロールパン 鶏のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ じゃが芋のスープ	牛乳 五平もち	鶏肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参 グリーンピース・ブロッコリー パプリカ・コーン しめじ・パセリ	ロールパン クリームシチュールー ごまだれ・じゃが芋 米・片栗粉・上白糖

## ☆おやつのおはなし☆

こどもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、三度の食事だけでは必要な栄養素が整いません。

1日1回(～2回)時間を決め、食事の時までにはお腹がすく程度の量を与えます。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切です。

