



# 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	539kcal	20.5g	18.2g	1.5g
3~5歳児	582kcal	21.8g	17.6g	1.8g

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	金	牛乳 満月ポン	ご飯 筑前煮 チンゲン菜のツナ和え 白菜の味噌汁	牛乳 ショートブレッド	鶏肉・ツナ 揚げ 味噌 牛乳	ごぼう・人参・椎茸 グリーンピース チンゲン菜 白菜・ねぎ	米・里芋 こんにやく・上白糖 小麦粉 無塩バター
2 16 30	土	牛乳 ぱりんこ	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
4 18	月	牛乳 サラダせん	ご飯 豚肉の柳川風 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	豚肉・鶏卵 かつお節・味噌 牛乳 ツナ	玉ねぎ・ごぼう 人参・ねぎ 小松菜 わかめ・コーン	米・上白糖 さつま芋 ホットケーキミックス マヨネーズ
5 19	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 キャベツ・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
6 20	水	牛乳 醤油せんべい	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
7 21	木	牛乳 オレンジ	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
8 22	金	牛乳 味しらべ	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
9 23	土	牛乳 たべっこベイビー	中華丼 チンゲン菜のスープ	お茶 ぼたぼた焼き 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 ぼたぼた焼 ラムネ
11 25	月	牛乳 星たべよ	ご飯 メンチカツ ほうれん草のごまだれ和え 麩の味噌汁	牛乳 ポップコーン	メンチカツ チャンポンスライス 味噌 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ わかめ	米・植物油 とんかつソース ごまだれ・おつゆ麩 ポップコーン・なたね油
12 26	火	牛乳 マリービスケット	ふりかけご飯 五目うどん ゆで卵	牛乳 里芋もち	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 里芋・片栗粉
13 27	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 シュガートースト	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 食パン マーガリン グラニュー糖
14 28	木	牛乳 バナナ	ロールパン ポテトグラタン 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・じゃが芋 なたね油 ホワイトソース 青じそドレッシング・米
29	金	牛乳 満月ポン	☆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 パンプキンケーキ	鶏肉 ミートボール 牛乳 鶏卵	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 小麦粉・上白糖 マーガリン

なかゆび・ひとさしゆび  
はさんで うえのはしを うごかす。

お箸を上手に使えるかな??



おやゆび  
ほかの ゆびとむきあっている。

はしさきは そろえましょう。

くすりゆび  
したの はしを のせる。うごかさない。