

11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	488kcal	17.8g	14.4g	1.5g
3~5歳児	537kcal	19.4g	14.1g	1.9g

2023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 野菜クラッカー	ご飯 厚揚げの和風あんかけ ほうれん草のツナ和え なめこの味噌汁	牛乳 プリン	厚揚げ ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ・しめじ 人参・ねぎ ほうれん草・コーン なめこ・わかめ	米・なたね油・上白糖 みりん・しょうゆ 片栗粉 プリンミックス
2 16 30	木	牛乳 醤油せんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のポン酢和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 さつま芋スティック	豚肉・味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参 しょうが・白菜 わかめ ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油 ポン酢・じゃが芋 さつま芋・塩バター
17	金	牛乳 味しらべ	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの昆布和え しめじの味噌汁	牛乳 ココロドーナツ	鶏肉 味噌 牛乳 絹ごし豆腐	ほうれん草 キャベツ・人参 塩昆布・しめじ 玉ねぎ・ねぎ	米・マーマレード しょうゆ・上白糖 ホットケーキミックス 植物油・粉糖
4 18	土	牛乳 たべっこベイビー	高野そぼろ丼 味噌汁	お茶 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	鶏ひき肉・高野豆腐 ちくわ 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ	米・しょうゆ みりん・上白糖 片栗粉・ぼたぼた焼 ラムネ
6 20	月	牛乳 星たべよ	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ブロッコリーのナムル わかめスープ	牛乳 ちんすこう	鶏肉 絹ごし豆腐 チキンスープ 牛乳	しろねぎ・しょうが キャベツ・ブロッコリー 人参・わかめ 玉ねぎ	米・しょうゆ・酒 小麦粉・片栗粉 植物油・上白糖・酢 ごま油・ごま・なたね油
7 21	火	お茶 満月ポン	ご飯 じゃが芋と豚肉のケチャップ煮 アスパラサラダ コンソメスープ	お茶 みたらし団子	豚肉 コンソメ 絹ごし豆腐	玉ねぎ・トマト缶 グリーンピース・ケチャップ アスパラ・人参 コーン・パセリ	米・じゃが芋・三温糖 なたね油・ごまだれ 白玉粉・上新粉 しょうゆ・片栗粉
8 22	水	牛乳 味しらべ	秋野菜カレー 大根のサラダ みかん缶	牛乳 ブルーベリーマフィン	豚肉 ツナ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・レンコン かぼちゃ・人参 大根・きゅうり みかん缶	米・さつま芋・カレールー なたね油・ごまだれ ブルーベリージャム 小麦粉・マーガリン・上白糖
9	木	牛乳 バナナ	菜飯 しょうゆラーメン 餃子	牛乳 ピザトースト	豚肉 チキンスープ 餃子・牛乳 コンソメ・チーズ	菜めしのもと・チンゲン菜 キャベツ・もやし・人参・白ねぎ しょうが・玉ねぎ・ケチャップ トマト缶・ピーマン・コーン	米・中華そば・みりん ごま油・しょうゆ ポン酢 食パン
10 24	金	牛乳 ぼたぼた焼	ご飯 鯖の塩焼き さつま揚げとインゲンの和え物 けんちん汁	牛乳 芋ようかん	さば さつま揚げ 木綿豆腐 牛乳	人参 インゲン 大根 ねぎ	米・なたね油 しょうゆ・上白糖 さつま芋・ごま油 寒天
11 25	土	牛乳 ぱりんこ	さつま芋のピラフ コンソメスープ	お茶 味しらべ ニコニコゼリー	ウインナー コンソメ	玉ねぎ・人参 コーン グリーンピース ほうれん草	米・さつま芋 なたね油 味しらべ ニコニコゼリー
13 27	月	牛乳 サラダせん	ご飯 牛肉のしぐれ煮 白菜の磯和え 豆腐の味噌汁	牛乳 クラッカージャムサンド	牛肉 絹ごし豆腐 揚げ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース しょうが・白菜 のり・えのき	米・糸こんにゃく・酒 上白糖・しょうゆ 全粒粉クラッカー いちごジャム
14 28	火	お茶 源氏パイ	ご飯 鱈の甘酢あんかけ もやしの和え物 味噌汁	お茶 ういろう	あじ 味噌	玉ねぎ・人参 ピーマン・もやし ほうれん草 ねぎ	米・しょうゆ・みりん・片栗粉 植物油・上白糖・酒・酢・麩 白玉粉・コーンスターチ 小麦粉・三温糖・黒砂糖

感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。
 「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、
 「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)
 食材を集める様子からきた言葉のようです。
 野菜や肉、魚が食卓にあがるまでには、いろいろな人の努力があります。
 感謝していただきましょう。

