



# 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	510kcal	17.5g	14.7g	1.6g
3～5歳児	544kcal	18.1g	13.8g	1.9g

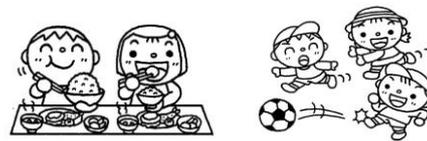
2024年度 ココアンジュ新家

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	金	牛乳 味しらべ	菜飯 しょうゆラーメン 餃子	牛乳 コロコロドーナツ	豚肉・チキンスープ 餃子 牛乳 絹ごし豆腐	菜めしの素 チンゲン菜・キャベツ もやし・人参 白ねぎ・しょうが	米・中華そば・みりん ごま油・しょうゆ・ポン酢 ホットケーキミックス・上白糖 植物油・粉糖
2 16 30	土	牛乳 たべっこベイバー	さつま芋のピラフ コンソメスープ	お茶 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	ウインナー コンソメ 牛乳	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・塩 ぼたぼた焼 ラムネ
18	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 チキンスープ 牛乳	白ねぎ・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・塩・なたね油
5 19	火	お茶 満月ポン	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁	お茶 ういろう	牛肉 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース・しょうが ほうれん草・のり しめじ・ねぎ	米・糸こんにゃく・酒 三温糖・しょうゆ・上白糖 白玉粉・コーンスターチ 小麦粉・黒砂糖
6 20	水	牛乳 味しらべ	秋野菜カレー 大根のサラダ 桃缶	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・黄桃缶	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・小ま マーガリン・上白糖
7 21	木	牛乳 バナナ	ご飯 じゃが芋と豚肉のケチャップ煮 アスパラサラダ オニオンスープ	牛乳 ピザトースト	豚肉 コンソメ 牛乳 チーズ	玉ねぎ・トマトホール缶 グリーンピース・ケチャップ アスパラ・人参・コーン パセリ・ピーマン	米・じゃが芋・三温糖 なたね油・塩 ごまだれ 食パン
8 22	金	牛乳 ぼたぼた焼	ご飯 鮭の幽庵焼き 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	鮭 さつま揚げ 木綿豆腐 牛乳	レモン果汁 ほうれん草 インゲン 大根・ねぎ	米・しょうゆ・酒 みりん・三温糖 上白糖・さつま芋 ごま油・塩・寒天
9	土	牛乳 ぱりんこ	高野そばろ丼 味噌汁	お茶 味しらべ ニコニコゼリー	鶏ミンチ・高野豆腐 ちくわ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ	米・しょうゆ・みりん 上白糖・片栗粉 味しらべ ニコニコゼリー
11 25	月	牛乳 サラダせん	ご飯 メンチカツ ほうれん草のツナ和え 味噌汁	牛乳 クラッカージャムサンド	メンチカツ・ツナ 絹ごし豆腐・揚げ 味噌 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー ほうれん草 コーン えのき	米・植物油・とんかつソー 塩・しょうゆ・上白糖 全粒粉クラッカー いちごジャム
12 26	火	お茶 源氏パイ	ご飯 鰯の甘酢あんかけ もやしの和え物 味噌汁	お茶 みたらし団子	あじ 味噌 絹ごし豆腐	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・塩・おつゆ麩 白玉粉・上新粉・三温糖
13 27	水	牛乳 野菜クラッカー	ご飯 厚揚げの和風あんかけ キャベツの昆布和え 味噌汁	牛乳 プリン	厚揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・しめじ 人参・ねぎ キャベツ・塩昆布 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
14 28	木	牛乳 醤油せんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 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 きゅうり ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みり なたね油・マカロニ マヨネーズ・塩・じゃが芋 さつま芋・塩バター

## 免疫力を高めよう

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもが増えています。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷりの睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。



糖

粉

ス

ん