



# 9月ココアンジュ新家献立表（幼児食・乳児食）



| 日付 | 曜日 | 屋食 | 主な材料と体内での働き                                     |                                         |                                                     |                                                | おやつ(午前)                             |          | おやつ(午後)       |                                                                           |
|----|----|----|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    | 主にからだをつくるもの                                     | 主にからだの調子を整えるもの                          | 主に熱や力のもとになるもの                                       | その他                                            | 献立                                  | 材料       | 献立            | 材料                                                                        |
| 1  |    | 月  | コーンのピラフ<br>ナポリタンスパゲティ<br>牛肉コロッケ<br>スープ          | ハム<br><br>豆腐                            | 玉ねぎ・コーン<br>玉ねぎ・ピーマン・なす<br><br>ほうれん草・人参              | 米(国産)・油<br>スパゲティ・油<br>牛肉コロッケ・油                 | コンソメ・塩<br>トマトケチャップ・コンソメ<br><br>コンソメ | 白い風船     | 白い風船ミルククリーム   | フルーツ缶ヨーグルト<br>みかん(缶詰)・ヨーグルト<br>砂糖                                         |
| 2  | 16 | 火  | 赤魚の塩こうじ焼<br>高野豆腐の煮物<br>ごはん<br>味噌汁               | 赤魚<br>凍り豆腐<br><br>赤みそ・白みそ               | なす・人参・グリーンピース<br><br>かぼちゃ・白菜                        | 油<br>砂糖<br>米(国産)<br>おつゆ麴                       | 塩こうじ<br>だし・醤油・料理酒<br><br>だし         | ビスコ      | ビスコ           | ちんすこう風<br>牛乳<br><br>小麦粉・油<br>砂糖・塩<br>牛乳                                   |
| 3  | 17 | 水  | ポークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ（パインアップル缶）           | 豚肉                                      | 玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー・きゅうり・コーン<br>パイン（缶詰）                | 米(国産)・じゃが芋・油<br>オリーブ油・砂糖                       | カレーフレーク<br>酢・醤油                     | 野菜クラッカー  | 野菜クラッカー       | お誕生日ケーキ<br>牛乳<br><br>17日ぶどうかん<br>ホットケーキミックス・卵・砂糖<br>かぼちゃ・油・ホイップクリーム<br>牛乳 |
| 4  | 18 | 木  | 豚肉と卵のおかか炒め<br>胡瓜ともやしのごま和え<br>ごはん<br>味噌汁         | 豚肉・卵・かつお節<br><br>赤みそ・白みそ                | キャベツ・人参・ピーマン・干しいたけ<br>きゅうり・太もやし・人参<br><br>なす・玉ねぎ    | 油・砂糖<br>白ごま<br>米(国産)<br>じゃが芋                   | 醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし<br><br>だし | ソフトせんべい  | ソフトせんべい       | チヂミ<br>牛乳<br><br>小麦粉・でん粉・塩・だし・豚肉<br>油・玉ねぎ・ニラ・醤油・卵ごま油<br>牛乳                |
| 5  | 19 | 金  | 鶏肉の唐揚げ<br>ツナサラダ<br>ごはん<br>味噌汁                   | 鶏肉<br>ツナフレーク<br><br>赤みそ・白みそ             | しょうが<br>キャベツ・人参・コーン・グリーンアスパラガス・レモン果汁<br><br>小松菜・しめじ | 小麦粉・でん粉・油<br>砂糖・オリーブ油<br>米(国産)<br>巻麴           | 醤油・料理酒<br>酢・塩・醤油<br><br>だし          | ビスコ      | ビスコ           | ぶるぶるデザート<br><br>ブルーチェ(もも)・牛乳<br>黄桃(缶詰)                                    |
| 6  | 20 | 土  | 豆腐のふわふわ丼<br>味噌汁                                 | 鶏肉・豆腐<br>赤みそ・白みそ                        | 玉ねぎ・人参・さやえんどう<br>大根・わかめ・青ねぎ                         | 米(国産)・砂糖・でん粉                                   | 醤油・本みりん・だし<br>だし                    | やわらかおかき  | やわらかおかき（のり塩味） | 星たべよ<br><br>星型せんべい                                                        |
| 8  | 22 | 月  | ハムとほうれん草のオムレツ<br>スパゲティサラダ<br>ごはん<br>味噌汁         | 卵・牛乳・ハム<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ              | 玉ねぎ・ほうれん草<br>キャベツ・きゅうり・人参<br><br>わかめ                | 油<br>スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)<br>巻麴 | 塩・コンソメ・トマトケチャップ<br><br>だし           | 白い風船     | 白い風船ミルククリーム   | ホットケーキ<br>牛乳<br><br>小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・牛乳・いちごジャム<br>牛乳                 |
| 9  |    | 火  | 白身魚の竜田揚げ<br>ちくわとキャベツの赤しそ和え<br>ごはん<br>味噌汁        | ホキ<br>ちくわ<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ            | しょうが<br>キャベツ・チンゲン菜<br><br>玉ねぎ・かぼちゃ                  | でん粉・油<br><br>米(国産)                             | 醤油・本みりん<br>ゆかり<br><br>だし            | ビスコ      | ビスコ           | きなこサンド<br>牛乳<br><br>食パン・きな粉<br>黒砂糖<br>牛乳                                  |
| 10 | 24 | 水  | クリームシチュー<br>ちくわとキャベツのサラダ<br>ロールパン<br>フルーツ（みかん缶） | 鶏肉・牛乳<br>ちくわ                            | 人参・玉ねぎ・グリーンピース<br>キャベツ・ブロッコリー・人参<br><br>みかん(缶詰)     | じゃが芋・油<br>油・砂糖<br>ロールパン                        | クリームシチューミックス<br>醤油・酢                | 野菜クラッカー  | 野菜クラッカー       | さくさくクッキー<br>牛乳<br><br>小麦粉・卵・マーガリン<br>砂糖・塩<br>牛乳                           |
| 11 | 25 | 木  | チーズハンバーグ<br>平天と野菜のソテー<br>ごはん<br>味噌汁             | ハンバーグ・ミックスチーズ<br>平天<br><br>赤みそ・白みそ      | ほうれん草・キャベツ・人参<br><br>わかめ                            | 油<br>油<br>米(国産)<br>巻麴・じゃが芋                     | コンソメ<br><br>だし                      | ソフトせんべい  | ソフトせんべい       | アップルゼリー<br><br>ゼラチン・砂糖<br>りんごジュース                                         |
| 12 | 26 | 金  | ツナチャーハン<br>塩ラーメン<br>フルーツ（梨）                     | ツナフレーク<br>豚肉・かまぼこ                       | 玉ねぎ<br>太もやし・人参・コーン・青ねぎ<br>梨                         | 米(国産)・油<br>中華麺・油                               | 中華だし・塩・醤油<br>醤油・中華だし・塩・塩ラーメンスープ     | ビスコ      | ビスコ           | マドレーヌ<br>牛乳<br><br>小麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン<br>卵・砂糖<br>牛乳                      |
| 13 | 27 | 土  | 豚肉と野菜のオイスターソース丼<br>みそ汁                          | 豚肉<br>赤みそ・白みそ                           | 玉ねぎ・人参・太もやし・チンゲン菜<br>わかめ・玉ねぎ                        | 米(国産)・でん粉・油<br>おつゆ麴                            | オイスターソース・醤油・料理酒<br>だし               | 野菜クラッカー  | 野菜クラッカー       | ビスケット<br><br>たべっ子BABY                                                     |
|    | 29 | 月  | かぼちゃミンチサンドフライ<br>イタリアンサラダ<br>ごはん<br>味噌汁         | かぼちゃミンチサンドフライ<br>チーズ<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ | ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・レモン果汁<br><br>しめじ・ほうれん草           | 油<br>砂糖・オリーブ油<br>米(国産)                         | 酢・塩<br><br>だし                       | 白い風船     | 白い風船ミルククリーム   | パンナコッタ<br><br>ゼラチン・牛乳・砂糖<br>ホイップクリーム・みかん(缶詰)                              |
|    | 30 | 火  | 筑前煮<br>ウインナーソテー<br>ごはん<br>味噌汁                   | 鶏肉・ちくわ<br>ウインナー<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ      | しょうが・人参・さやいんげん<br><br>大根・青ねぎ                        | 油・じゃが芋・つきこんにゃく・砂糖<br>油<br>米(国産)                | だし・醤油・料理酒・本みりん<br><br>だし            | マンナウエファー | マンナウエハース      | 大学芋<br>牛乳<br><br>さつま芋・油<br>砂糖・黒ごま<br>牛乳                                   |

栄養価の平均 エネルギー547kcal たんぱく質19.5g 脂質16.9g カルシウム197mg

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。