



10月ココアンジュ新家献立表（幼児食・乳児食）



🍷 の日はお誕生日会メニュー

日曜日	曜日	昼食	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	木	鶏じゃが ちくわとほうれん草のソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ なす・青ねぎ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 油 米(国産)	だし・本みりん・料理酒・醤油 コンソメ だし	アンパンマンのソフトせんべい	ソフトせんべい	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・牛乳 バナナ・レモン果汁 牛乳
2	金	オープンオムレツ しらすとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁	卵・牛乳・ハム しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・白菜・人参 えのきたけ・チンゲン菜	油 油・砂糖 米(国産) 里芋	塩・コンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 だし	やわらかおかき	やわらかおかき(のり塩味)	シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖 牛乳
3	土	ツナピラフ スープ	ツナフレーク	人参・玉ねぎ・コーン・ピーマン 太もやし・しめじ・小松菜	米(国産)・油	コンソメ・塩 コンソメ	アスバラガスビスケット	アスバラガスビスケット	ほたほた焼	ほたほた焼き
6	火	鶏肉のレモン漬け【兵庫】 海と畑のサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	レモン果汁 ひじき・人参・白菜・コーン ほうれん草・大根	でん粉・油・砂糖 油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴	塩・醤油 醤油 だし	星たべよ	星型せんべい	にくてん 牛乳	お好み焼き粉・牛ひき肉・油・キャベツ じゃが芋・つぎこんにゃく・味噌・醤油・本みりん 巻麴・天かす・とろろ芋・煮干しのり・ごま油
🍷	7	きのこ入りボークカレー カラフルサラダ フルーツ(梨)	豚肉	まいたけ・エリンギ・しめじ・玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 梨	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	野菜クラッカー	野菜クラッカー	お誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・卵・マーガリン・油 黄桃(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
8	木	サバの煮付け ほうれん草と白菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・白菜・人参 わかめ	砂糖 米(国産) 里芋	醤油・料理酒・だし ゆかり だし	アンパンマンのソフトせんべい	ソフトせんべい	豆腐入りきなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・砂糖 油・豆腐 牛乳
9	金	スープパゲティ かぼちゃサラダ ロールパン	ウインナー	キャベツ・人参・エリンギ・しめじ・にんにく かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	コンソメ 塩・醤油	やわらかおかき	やわらかおかき(のり塩味)	キャロットスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・塩・マーガリン 卵・ヨーグルト・人参 牛乳
10	土	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん チンゲン菜・かぼちゃ・えのきたけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし だし	アスバラガスビスケット	アスバラガスビスケット	はかうけ	はかうけ(青のりしょうゆ)
13	火	ミートボール マカロニサラダ ごはん 味噌汁	肉団子 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	コーン・きゅうり 小松菜	油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麴	トマトケチャップ・ウスターソース だし	星たべよ	星型せんべい	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・牛乳・レーズン 牛乳
14	水	コムチェン【ベトナム】 チャソー カイン	ウインナー 豆腐・蒸し鶏(ほぐし)	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン 春巻 わかめ	米(国産)・油 油	鶏がらスープ・オイスターソース 鶏がらスープ	野菜クラッカー	野菜クラッカー	ハインミー 牛乳	ドッグパン・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・塩・大根 人参・きゅうり・酢・砂糖 牛乳
15	木	焼うどん さつま芋ごはん フルーツ(みかん缶)	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ みかん(缶詰)	うどん・油 米(国産)・さつま芋	醤油・本みりん・だし 塩	アンパンマンのソフトせんべい	ソフトせんべい	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
16	金	白身魚フライ ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	白身魚フライ ウインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ピーマン かぼちゃ・ほうれん草	油 油 米(国産)	コンソメ だし	やわらかおかき	やわらかおかき(のり塩味)	いちごゼリー	いちごゼリーの素
17	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 にゅうめん	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ・白菜・人参・グリーンピース まいたけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 そうめん	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	アスバラガスビスケット	アスバラガスビスケット	ほたほた焼	ほたほた焼き
19	月	鶏肉の唐揚げ 白菜の塩昆布ナムル ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参・ブロッコリー・塩昆布 大根・小松菜	小麦粉・でん粉・油 白ごま・ごま油 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒 だし	あげせんべい	揚げせんべい	グレープボンチ	毒天・ぶどうジュース・砂糖 ハイン(缶詰)・黄桃(缶詰)
20	火	秋野菜マーボー もやしの中華和え ごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 太もやし・きゅうり・人参 コーン・カリフラワー・さやいんげん	砂糖・ごま油・油・でん粉 ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ	星たべよ	星型せんべい	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・でん粉・粉チーズ 卵・マヨネーズタイプ(卵不使用)・煮干しのり 牛乳
21	水	サケの焼南蛮 卵と小松菜のソテー ごはん 味噌汁	さけ 卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜・赤ピーマン・玉ねぎ えのきたけ・白菜・青ねぎ	米粉・油・砂糖 油 米(国産)	酢・醤油 コンソメ だし	野菜クラッカー	野菜クラッカー	お麴のきなこラスク 牛乳	おつゆ麴・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳
23	金	チキンソテーきのこデミグラスソース チーズサラダ ごはん スープ	鶏肉 チーズ ごはん スープ	エリンギ・しめじ・トマトビュレ キャベツ・きゅうり・人参 太もやし・わかめ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	ホワイシ・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ コンソメ	やわらかおかき	やわらかおかき(のり塩味)	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳
24	土	三色丼 味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	コーン・ほうれん草 キャベツ・かぼちゃ	米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし だし	アスバラガスビスケット	アスバラガスビスケット	はかうけ	はかうけ(青のりしょうゆ)
26	月	鶏肉と野菜の甘酢炒め 春雨サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ハム 赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・なす きゅうり 小松菜・大根	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麴	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ だし	あげせんべい	揚げせんべい	豆腐マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐 牛乳
27	火	味噌ラーメン 昆布ごはん フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ 塩昆布 オレンジ	中華麺・油 米(国産)	醤油・鶏がらスープ・塩	星たべよ	星型せんべい	ブルーベリーパイ 牛乳	ハイシート ブルーベリージャム 牛乳
28	水	白身魚のもみじ焼 ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	ホキ・豆腐・白みそ ベーコン	人参 太もやし・ピーマン わかめ・みつば	米粉・油 油 米(国産) そうめん	塩・本みりん コンソメ だし・醤油・塩	野菜クラッカー	野菜クラッカー	青りんごゼリー	青りんごゼリーの素
29	木	ハオユー豆腐 大学芋 ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉 大学芋 赤みそ・白みそ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ 大根・玉ねぎ・ほうれん草	油・砂糖・でん粉 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	オイスターソース・醤油・鶏がらスープ だし	アンパンマンのソフトせんべい	ソフトせんべい	みたらしまカロニ 牛乳	マカロニ・砂糖 醤油・でん粉 牛乳
30	金	ハロウィンハンバーグ パンキンサラダ モンスターおにぎり スープ	ハンバーグ チーズ	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ のり 太もやし・人参・さやいんげん	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・春巻の皮 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	トマトケチャップ 塩 コンソメ	やわらかおかき	やわらかおかき(のり塩味)	おばけパン 牛乳	ロールパン・マーガリン 卵・砂糖・小麦粉 チョコレートソース 牛乳
31	土	中華丼 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん 小松菜	米(国産)・油・でん粉 じゃが芋	鶏がらスープ・醤油・塩 だし	アスバラガスビスケット	アスバラガスビスケット	ほたほた焼	ほたほた焼き

栄養価の平均(幼児食) エネルギー 520kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.6g カルシウム 173mg
栄養価の平均(乳児食) エネルギー 450kcal たんぱく質 14.5g 脂質 15.0g カルシウム 142mg

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください