

11がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
		1	2	3
		がんしょうけつけ	ごはん とりにくのピザふうみやき ほたてふうみフライ もやしソテー キャベツボールコンソメに りんご 440kcal 14.5g	ぶんかのひ
6	7	8	9	10
ごはん マーボー豆腐 たけのこしょうまい きりぼしだいこんサラダ だいがくいも	ふりかけごはん サバたつたあげ ハムステーキ マカロニソテー かぼちゃのどぼろあん グレープフルーツ	ごはん ハンバーグ チキンナゲット フロッコリーのごまあえ ひじきのサラダ りんご	ごはん タンドリーポーク おからポテト キャベツゆかりあえ さんしょくナムル オレンジ	キーマカレー さつまいもフリッター シルバーサラダ みかん
482kcal 13.0g	464kcal 15.8g	422kcal 13.1g	421kcal 11.5g	524kcal 11.4g
13	14	15	16	17
ごはん さわらのさいきょうやき キャベツのさんかくはるまき やきそば うのはな ミニゼリー	ゆかりごはん ヒレカツ たまごやき スパゲティソテー ぜんまいとれんこんに みかん	きゅうえんぴ	ごはん ぶたにくパンこやき あげぎょうざ いんげんソテー ラタトゥイユ グレープフルーツ	ごはん チンジャオロース かいせんシューマイ フロッコリーのナムル オレンジ
427kcal 13.5g	432kcal 13.4g		437kcal 12.2g	425kcal 11.8g
20	21	22	23	24
ふりかけごはん イタリアンハンバーグ スマイルポテト スパゲティソテー ほうれんそうとツナサラダ パイン (かん)	こんさいカレー やさいコロッケ コールスローサラダふう あんになフルーツ	ごはん トンテキ かぼちゃてんぷら マカロニソテー かぶのサラダ オレンジ	きんろうかんしゃのひ	たきこみごはん とりてん ロールたまごやき いんげんソテー きりぼしだいこんちくわに みかん
464kcal 11.6g	531kcal 12.5g	465kcal 12.8g		413kcal 13.6g
27	28	29	30	
わかめごはん とりのたつたあげ たまごやき ビーフソテー ごぼうサラダ ピピチーズ	ごはん ぶたにくのみそつけやき オーシャンフライ チンゲンさいソテー れんこんきんぴら オレンジ	キャロットピラフ クリームシチュー ポイルフロッコリー イタリアンサラダ みかん	ナポリタンスパゲティ サーモンフライ ロールたまごやき ポイルキャベツ いんげんサラダ りんご	
466kcal 11.9g	439kcal 13.7g	463kcal 12.8g	442kcal 15.2g	

kcal=エネルギー/g=タンパク質

子供の成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と延命長寿を願う意味も込められ、長さは1メートル以内、直径は1.5センチメートル以内と決まっており、とても長いのが特徴です。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。千歳飴を切ると縁起が悪いのではないかと考えてしまう方も多いと思いますが、食べやすい大きさに切ったり砕いたりしても問題ないそうです。(電子レンジで少し温めると切りやすくなるそうです)子ども達が健やかに成長してくれますように。



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット