



毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(9~11ヶ月食)

|       | 月曜日                                    | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日                      |
|-------|--|--|---|--|--|--------------------------|
|       |  | <b>1</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>   | <b>4</b>                                       | <b>5</b>                 |
| 昼食    |  | 軟飯<br>味噌汁(油揚げ・水菜)<br>豚肉の香味焼き<br>ダイスサラダ<br>果物       | 軟飯<br>味噌汁(キャベツ・しめじ)<br>炒め納豆<br>小松菜しらす和え<br>果物   | お休み<br> | 軟飯<br>味噌汁(大根・麩)<br>マーボー豆腐<br>白菜お浸し<br>果物       | かしわうどん<br>南瓜のグラッセ風<br>果物 |
| 午後おやつ |  | 軟飯・スープ(長ねぎ)<br>豚挽肉人参じゃが芋煮・果物                       | トースト・スープ(小松菜)<br>豚挽肉玉ねぎキャベツ煮・果物   |  | 軟飯・すまし汁(白菜)<br>豆腐大根人参煮・果物                      | バターロール・麦茶<br>チーズ・果物      |
|       | <b>7</b>                               | <b>8</b>   | <b>9</b>  | <b>10</b>  | <b>11</b>                                      | <b>12</b>                |
| 昼食    | 軟飯<br>豚汁<br>鶏肉のさっぱり煮<br>大根のり和え<br>果物   | バターロール<br>人参ポタージュ<br>豚肉の味噌焼き<br>きゅうりとわかめのサラダ<br>果物 | 軟飯<br>味噌汁(白菜・ふのり)<br>豆腐のツナ焼き<br>ブロッコリー中華和え<br>果物  | 軟飯<br>味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)<br>カレイのソース焼き<br>キャベツとコーンのソテー<br>果物                                     | 軟飯<br>味噌汁(人参・わかめ)<br>鮭フライ湯通し<br>切干大根のナムル<br>果物 | 味噌うどん<br>きゅうりツナ和え<br>果物  |
| 午後おやつ | 軟飯・すまし汁(大根)<br>豆腐玉ねぎ人参煮・果物             | 味噌雑炊(しらす・小松菜)<br>かれい人参玉ねぎ煮・果物                      | 軟飯・スープ(ブロッコリー)<br>豆腐白菜人参煮・果物  | 軟飯・スープ(キャベツ)<br>豚肉玉ねぎさつま芋煮・果物  | 軟飯・すまし汁(小松菜)<br>鮭人参味噌煮・果物                      | バターロール・麦茶<br>チーズ・果物      |
|       | <b>14</b>                              | <b>15</b>  | <b>16</b>   | <b>17</b>  | <b>18</b>                                      | <b>19</b>                |
| 昼食    | 軟飯<br>麦茶<br>ポークシチュー<br>キャベツしめじ炒め<br>果物 | 軟飯<br>味噌汁(油揚げ・水菜)<br>豚肉の香味焼き<br>ダイスサラダ<br>果物       | 軟飯<br>味噌汁(キャベツ・しめじ)<br>炒め納豆<br>小松菜しらす和え<br>果物   | 軟飯<br>味噌汁(豆腐・人参)<br>ひき肉入りオムレツ<br>白菜ごま和え<br>果物  | 軟飯<br>味噌汁(大根・麩)<br>マーボー豆腐<br>白菜お浸し<br>果物       | かしわうどん<br>南瓜のグラッセ風<br>果物 |
| 午後おやつ | 軟飯・スープ(キャベツ)<br>豚肉人参玉ねぎ煮・果物            | 軟飯・スープ(長ねぎ)<br>豚挽肉人参じゃが芋煮・果物                       | トースト・スープ(小松菜)<br>豚挽肉玉ねぎキャベツ煮・果物   | 軟飯・すまし汁(白菜)<br>鶏挽肉人参玉ねぎ煮・果物  | 軟飯・すまし汁(白菜)<br>豆腐大根人参煮・果物                      | バターロール・麦茶<br>チーズ・果物      |
|       | <b>21</b>                              | <b>22</b>  | <b>23</b>   | <b>24</b>  | <b>25</b> お誕生会                                 | <b>26</b>                |
| 昼食    | 軟飯<br>豚汁<br>鶏肉のさっぱり煮<br>大根のり和え<br>果物   | バターロール<br>人参ポタージュ<br>豚肉の味噌焼き<br>きゅうりとわかめのサラダ<br>果物 | お休み<br> | 軟飯<br>味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)<br>カレイのソース焼き<br>キャベツとコーンのソテー<br>果物                                     | 麦茶<br>ミートソーススパゲッティ<br>ブロッコリーの醤油和え<br>果物        | 味噌うどん<br>きゅうりツナ和え<br>果物  |
| 午後おやつ | 軟飯・すまし汁(大根)<br>豆腐玉ねぎ人参煮・果物             | 味噌雑炊(しらす・小松菜)<br>かれい人参玉ねぎ煮・果物                      |   | 軟飯・スープ(キャベツ)<br>豚肉玉ねぎさつま芋煮・果物  | 軟飯・すまし汁(玉ねぎ)<br>豚挽肉人参味噌煮・果物                    | バターロール・麦茶<br>チーズ・果物      |
|       | <b>28</b>                              | <b>29</b>  | <b>30</b>   |  |  |                          |
| 昼食    | 軟飯<br>麦茶<br>ポークシチュー<br>キャベツしめじ炒め<br>果物 | 軟飯<br>豆乳味噌汁(小松菜・玉ねぎ)<br>たらこの竜田揚げ湯通し<br>ごま人参<br>果物  | 軟飯<br>味噌汁(白菜・ふのり)<br>豆腐のツナ焼き<br>ブロッコリー中華和え<br>果物  |  |  |                          |
| 午後おやつ | 軟飯・スープ(キャベツ)<br>豚肉人参玉ねぎ煮・果物            | 軟飯・味噌汁(人参)<br>たら玉ねぎ小松菜煮・果物                         | 軟飯・スープ(ブロッコリー)<br>豆腐白菜人参煮・果物  |  |  |                          |