



毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(9~11ヶ月食)

文責：越 安理沙(栄養士)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
昼食			軟飯 味噌汁(水菜・油揚げ) 豚肉の香味焼き ダイスサラダ 果物	軟飯 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) チキンカツ湯通し 切干大根のナムル 果物	お休み 	麦茶 トマトツナスパゲッティ キャベツ納豆和え 果物
午後おやつ			軟飯・すまし汁(じゃが芋) 豚肉人参コーン煮・果物	トースト・スープ(小松菜) 鶏肉チンゲン菜人参煮・果物		バターロール・麦茶 チーズ・果物
	6	7	8	9	10	11
昼食	軟飯 味噌汁(さつまいも・長ねぎ) 豚肉ごま焼き 切干大根とツナのサラダ 果物	軟飯 豆乳味噌汁(小松菜・えのき) 鮭ざんぎ湯通し 白菜お浸し 果物	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のソテー ほうれん草醤油マヨネーズ 果物	軟飯 けんちん汁 かれいのみそ焼き さつまいもの含め煮 果物	軟飯 味噌汁(大根・しめじ) 豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え 果物	ちゃんこ風うどん 南瓜のグラッセ風 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(人参) 豚肉さつまいもコーン炒め煮・果物	ジャージャーめん スープ(白菜)・果物	軟飯・すまし汁(ほうれん草) 鶏肉人参玉ねぎ煮・果物	トースト・スープ(さつまいも) 豆腐人参大根煮・果物	軟飯・スープ(ブロッコリー) さつまいも人参ツナ煮・果物	バターロール・麦茶 チーズ・果物
	13	14	15	16	17	18
昼食	軟飯 麦茶 ポークシチュー ブロッコリー生姜和え 果物	軟飯 味噌汁(大根・麩) 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物	軟飯 味噌汁(水菜・油揚げ) 豚肉の香味焼き ダイスサラダ 果物	軟飯 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) チキンカツ湯通し 切干大根のナムル 果物	軟飯 味噌汁(人参・えのき) さば照り焼き 小松菜ひじき和え 果物	麦茶 トマトツナスパゲッティ キャベツ納豆和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(玉ねぎ) 豚肉じゃが芋人参炒め煮・果物	軟飯・すまし汁(玉ねぎ) 豆腐大根人参あんかけ煮・果物	軟飯・すまし汁(じゃが芋) 豚肉人参コーン煮・果物	トースト・スープ(小松菜) 鶏肉チンゲン菜人参煮・果物	軟飯・すまし汁(小松菜) さば人参えのきあんかけ煮・果物	バターロール・麦茶 チーズ・果物
	20	21	22	23	24	25
昼食	軟飯 味噌汁(さつまいも・長ねぎ) 豚肉ごま焼き 切干大根とツナのサラダ 果物	軟飯 豆乳味噌汁(小松菜・えのき) 鮭ざんぎ湯通し 白菜お浸し 果物	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のソテー ほうれん草醤油マヨネーズ 果物	お休み 	軟飯 味噌汁(大根・しめじ) 豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え 果物	ちゃんこ風うどん 南瓜のグラッセ風 果物
午後おやつ	軟飯・スープ(人参) 豚肉さつまいもコーン炒め煮・果物	ジャージャーめん スープ(白菜)・果物	軟飯・すまし汁(ほうれん草) 鶏肉人参玉ねぎ煮・果物		軟飯・スープ(ブロッコリー) さつまいも人参ツナ煮・果物	バターロール・麦茶 チーズ・果物
	27	28	29	30		
昼食	軟飯 麦茶 ポークシチュー ブロッコリー生姜和え 果物	軟飯 味噌汁(大根・麩) 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物	軟飯 味噌汁(芋・玉ねぎ) 鶏のみそ焼き チンゲン菜ツナ和え 果物	当日のお楽しみ☆		
午後おやつ	軟飯・スープ(玉ねぎ) 豚肉じゃが芋人参炒め煮・果物	軟飯・すまし汁(玉ねぎ) 豆腐大根人参あんかけ煮・果物	トースト・スープ(チンゲン菜) 鶏肉じゃが芋玉ねぎ煮・果物	トースト・スープ(人参) 豚挽肉玉ねぎ煮・果物		