



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：竹中 千尋（栄養士）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
昼食			軟飯 豆乳味噌汁（ほうれん草・しめじ） たららの磯辺焼き スティック野菜（きゅうり・人参） 果物	軟飯 味噌汁（大根・ふのり） 北海かき揚げ湯通し 甘酢もやし 果物	お休み 	お休み 
午後おやつ			軟飯・スープ（しめじ） たらほうれん草あんかけ煮・果物	雑炊（鮭・アスパラ・玉ねぎ） 大根炒め煮		
	6 振替休日	7	8	9	10	11
昼食	お休み 	軟飯 味噌汁（キャベツ・ふのり） ツナじゃが 大根ときゅうりの酢の物 果物	バターロール 人参ポタージュ 鮭フライ（湯通し） アスパラとコーンのソテー 果物	軟飯 味噌汁（水菜・なめこ） 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物	軟飯 味噌汁（人参・切干大根） チキンカツ湯通し ほうれん草しめじ炒め 果物	味噌うどん ブロッコリーおかか和え 果物
午後おやつ		軟飯・スープ（じゃが芋） ツナ人参大根煮・果物	雑炊（鶏肉・玉ねぎ・アスパラ） 人参炒め煮・果物	軟飯・スープ（コーン） 豚肉じゃが芋人参煮・果物	軟飯・スープ（人参） 鶏肉ほうれん草あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	13	14	15	16	17 バス遠足	18
昼食	軟飯 味噌汁（芋・絹さや） 親子煮 キャベツのごま和え 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・麩） かみなり豆腐 もやしののり和え 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・大根） さばの竜田焼き ふきの炒め煮 果物	軟飯 麦茶 キャベツシチュー 小松菜しらす和え 果物	軟飯 味噌汁（豆腐・ふのり） カレイのてんぷら湯通し ほうれん草と人参のナムル 果物	麦茶 ミートソーススパゲティ キャベツのコーン和え 果物
午後おやつ	軟飯・すまし汁（玉ねぎ） 鶏肉じゃが芋人参煮・果物	トースト・スープ（人参） 豆腐玉ねぎ小松菜あんかけ煮・果物	軟飯・スープ（大根） さば人参小松菜あんかけ煮・果物	チャーチャーめん スープ（人参）・果物	トースト・スープ（ほうれん草） カレイ人参あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	20	21	22	23	24	25
昼食	軟飯 味噌汁（卵・小松菜） ポークビーンズ ブロッコリー中華和え 果物	軟飯 味噌汁（キャベツ・ふのり） ツナじゃが 大根ときゅうりの酢の物 果物	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラとコーンのソテー 果物	軟飯 味噌汁（水菜・なめこ） 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物	軟飯 味噌汁（人参・切干大根） チキンカツ湯通し ほうれん草しめじ炒め 果物	味噌うどん ブロッコリーおかか和え 果物
午後おやつ	軟飯・スープ（人参） 豚肉小松菜玉ねぎあんかけ煮・果物	軟飯・スープ（じゃが芋） ツナ人参大根煮・果物	雑炊（鶏肉・玉ねぎ・アスパラ） 人参炒め煮・果物	軟飯・スープ（コーン） 豚肉じゃが芋人参煮・果物	軟飯・スープ（人参） 鶏肉ほうれん草あんかけ煮・果物	バターロール・豆乳・果物
	27	28	29	30 お誕生会	31	
昼食	軟飯 味噌汁（芋・絹さや） 親子煮 キャベツのごま和え 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・麩） かみなり豆腐 もやしののり和え 果物	軟飯 味噌汁（小松菜・大根） さばの竜田焼き ふきの炒め煮 果物	バターロール カラフルスープ コロケ湯通し キャベツときゅうりのサラダ 果物	軟飯 味噌汁（豆腐・ふのり） カレイのてんぷら ほうれん草と人参のナムル 果物	
午後おやつ	軟飯・すまし汁（玉ねぎ） 鶏肉じゃが芋人参煮・果物	トースト・スープ（人参） 豆腐玉ねぎ小松菜あんかけ煮・果物	軟飯・スープ（大根） さば人参小松菜あんかけ煮・果物	チャーチャーめん スープ（人参）・果物	トースト・スープ（ほうれん草） カレイ人参あんかけ煮・果物	