



# カミカミ

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		4		5	七夕集会	6	
昼食	軟飯 味噌汁（小松菜） 豚肉のごま揚げ湯通し トマトと胡瓜のサラダ 果物		軟飯 豆乳味噌汁（玉ねぎ・えのき） 鶏肉のソテー 大根スティック煮 果物		バターロール ほうれん草ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物		軟飯 麦茶 トマトシチュー 小松菜えのき和え 果物		七夕うどん 麦茶 南瓜のそぼろあん 果物		味噌うどん（油揚げ抜き） じゃが芋の含め煮 果物	
午後おやつ	軟飯・スープ（トマト） 豚肉小松菜あんかけ煮・果物		軟飯・スープ（大根） 鶏肉人参玉ねぎ煮・果物		雑炊（豚肉・玉ねぎ・人参） じゃが芋炒め煮・果物		トースト・スープ（コーン） 豚肉玉ねぎ小松菜煮・果物		軟飯・スープ（人参） 南瓜ツナ煮・果物		バターロール・豆乳 果物	
	8		9		10		11		12		13	
昼食	軟飯 味噌汁（豆腐・切干大根） 鶏肉のさっぱり煮 白菜と人参のツナ和え 果物		軟飯 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ） 豚肉の生姜焼き ほうれん草納豆和え 果物		軟飯 味噌汁（小松菜・人参） さばの竜田焼き 春雨サラダ 果物		軟飯 味噌汁（水菜・麩） ピピンパ 大根のおかか和え 果物		軟飯 味噌汁（南瓜） たららの香味焼き ひじきの五目煮 果物		麦茶 ミートソーススパゲティ 小松菜コーンと和え 果物	
午後おやつ	軟飯・スープ（白菜） 鶏肉人参あんかけ煮		軟飯・スープ（ほうれん草） 豚肉玉ねぎさつま芋煮・果物		軟飯・スープ（コーン） さばもやし小松菜あんかけ煮・果物		軟飯・スープ（ほうれん草） 豆腐大根人参炒め煮・果物		食パン・スープ（人参） たら南瓜あんかけ煮・果物		バターロール・豆乳 果物	
	15	海の日	16		17		18	お誕生会	19		20	
昼食	お休み 		軟飯 豆乳味噌汁（玉ねぎ・えのき） 鶏肉のソテー 大根スティック煮 果物		バターロール ほうれん草ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物		軟飯 麦茶 ハンバーグ 小松菜えのき和え 果物		軟飯 味噌汁（卵・にら） 豆腐のツナ揚げ湯通し ブロッコリーのナムル 果物		味噌うどん（油揚げ抜き） じゃが芋の含め煮 果物	
午後おやつ			軟飯・スープ（大根） 鶏肉人参玉ねぎ煮・果物		雑炊（豚肉・玉ねぎ・人参） じゃが芋炒め煮・果物		トースト・スープ（コーン） 豚肉玉ねぎ小松菜煮・果物		軟飯・スープ（ブロッコリー） 玉ねぎツナ煮・果物		バターロール・豆乳 果物	
	22		23		24		25		26		27	
昼食	軟飯 味噌汁（豆腐・切干大根） 鶏肉のさっぱり煮 白菜と人参のツナ和え 果物		軟飯 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ） 豚肉の生姜焼き ほうれん草納豆和え 果物		軟飯 味噌汁（小松菜・人参） さばの竜田焼き 春雨サラダ 果物		軟飯 味噌汁（水菜・麩） ピピンパ 大根のおかか和え 果物		軟飯 味噌汁（南瓜） たららの香味焼き ひじきの五目煮 果物		麦茶 ミートソーススパゲティ 小松菜コーンと和え 果物	
午後おやつ	軟飯・スープ（白菜） 鶏肉人参あんかけ煮		軟飯・スープ（ほうれん草） 豚肉玉ねぎさつま芋煮・果物		軟飯・スープ（コーン） さばもやし小松菜あんかけ煮・果物		軟飯・スープ（ほうれん草） 豆腐大根人参炒め煮・果物		食パン・スープ（人参） たら南瓜あんかけ煮・果物		バターロール・豆乳 果物	
	29		30		31							
昼食	軟飯 味噌汁（小松菜） 豚肉のごま揚げ湯通し トマトと胡瓜のサラダ 果物		軟飯 味噌汁（さつま芋・長ねぎ） 親子煮 白菜お浸し 果物		軟飯 味噌汁（豆腐・チンゲン菜） 鶏肉のチーズ焼き 人参グラッセ風 果物							
午後おやつ	軟飯・スープ（トマト） 豚肉小松菜あんかけ煮・果物		軟飯・スープ（ほうれん草） 鶏肉白菜人参煮・果物		きのこスパゲティ スープ（チンゲン菜）・果物							

